

В умовах воєнного часу співробітниками відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено серію методичних матеріалів (презентації, відео, рекомендації) для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, які презентовано на сайті Інституту <https://ispukr.org.ua> та сторінці у Facebook <https://www.facebook.com/ispukr>, сторінці відділу <https://www.facebook.com/groups/268693925325131/>.

## ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ



**Вовченко О.**

З початку війни психологами все активніше обговорюється поняття стресу, стресовитривалості, стресостійкості, травматизації дітей, що переживають війну в Україні. Ці поняття багато в чому визначають, чи виникне в дитини дистрес у відповідь на певні події, чи характеризується її психічний стан витривалістю, стійкістю.

*Стресостійкість дитини* – це вміння долати труднощі, регулювати емоції та поведінку (як самостійно, так і з допомогою дорослого), розуміти настрої оточуючих, у відповідних ситуаціях виявляти витримку, бути компетентним у своїх емоціях в складних, напружених ситуаціях війни.

Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, типом нервової системи дитини, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені віковими особливостями діяльності, без особливих шкідливих наслідків для життєдіяльності та власного здоров'я.

В даний час, стрес є дуже серйозною проблемою, практично протягом всього життя дитини з порушеннями слуху, але загострюється він саме у підлітковий період, (або у період вікових криз), коли особистість як раз є старшим школярем. Тому ми вважаємо, що формувати стресостійкість необхідно починаючи ще у дошкільному віці, щоб у подальшому житті було легше адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх факторів, що провокують стан стресу, особливо нині за часів тотального стресового стану, що супроводжує як маленьких, так і великих українців.

Стрес та пристосування до нього у дитини проходить кілька *стадій*:

1. Стадія мобілізації чи тривоги, яка ще має назву аварійної. У цей період відбувається мобілізація всіх захисних функцій організму та ресурсів дитячого організму.

2. Стадія резистентності, стійкості є стадією своєрідного опору. Якщо причини стресу/стресів на першій стадії не вдалося усунути, в організмі дитини відбувається перебудова і починається витрачання особистісних ресурсів на боротьбу зі стресором, функції організму починають працювати на виснаження.

3. Стадія виснаження подібна до заціпеніння, позбавлення сил і можливостей руху. Дитина не здатна адекватно оцінювати ситуацію в якій нині опинилась, себе як особистість та приймати певні рішення, діючи автоматично.

Проходження кожної стадії стресу або її «проживання» залежить від:

- рівня стійкості дитини,
- інтенсивності та тривалості впливу стресора,
- адаптивної гнучкості.

Підсумовуючи важливість та необхідність практичного впливу на стрес дитини фахівців психологів, окреслимо основні наслідки, які він може спричинити особистості дитини:

- суб'єктивні – занепокоєння, агресія, депресія, втома, погіршення настрою тощо;
- поведінкові – схильність до самогубства, алкоголізму, паління, токсикоманії, емоційних спалахів, імпульсивної поведінки та інше;
- пізнавальні – порушення функцій уваги, зниження розумової діяльності, зниження рівня концентрації;
- фізіологічні – збільшення рівня глюкози у крові, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, змінне відчуття спекотності тіла на холод чи навпаки, неврологічні розлади тощо.

*Шановні батьки, рідні, навіть за умов війни, болю та переживань, будьте уважні до своїх дітей! Вони потребують Вашої уваги та турботи в двічі більше ніж за умов мирного часу! Бережімо наше майбутнє – воно в наших дітях!*