



УДК: 159.96

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8\(50\)-825-838](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-8(50)-825-838)

Дзюбко Людмила Віталіївна кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, вул. Паньківська, 2, м. Київ, 01033, тел.: (044) 288-33-20, <https://orcid.org/0000-0002-1972-3482>

Мельник Ілля Володимирович аспірант 2-го курсу лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, вул. Паньківська, 2, м. Київ, 01033, тел.: (044) 288-33-20, <https://orcid.org/0009-0008-2192-4209>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ У СТАНІ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Від початку конфлікту на сході України у 2014 році і до сьогодні діти залишаються однією з найбільш уразливих груп населення. Хоча насильство і конфлікт негативно впливають на всіх людей, діти особливо схильні до страждань. Тому дослідження стресу у дітей є надзвичайно актуальним. У сучасному світі діти часто стикаються з численними стресовими ситуаціями, які можуть мати негативний вплив на їх фізичне і психологічне здоров'я. Стрес у дітей може викликати проблеми зі сном, зниження настрою, погіршення успішності в навчанні, проблеми зі здоров'ям, тривогу, депресію, агресію, невротичні розлади та зниження імунітету.

Стаття присвячена дослідженню поняття «стрес» залежно від виду стресора та особливостей прояву – фізіологічний і психічний, позитивний – негативний.

У статті розглянуто психологічний стан дітей в Україні під час війни. Виокремлено чинники появи стресу у дітей та ознаки того, що дитина знаходиться у стресовій ситуації.

Особливу увагу в статті приділяється напрямам роботи практичного психолога з дітьми у складних ситуаціях: надання першої психологічної допомоги, проведення індивідуальної відновлювальної роботи. Також, приділяється увага ролі батьків у допомозі дітям справитися зі стресом.

В статті представлено комплекс вправ та ігор на подолання постравматичного стресу у дітей.

Результати дослідження допоможуть батькам, вчителям та соціальним працівникам зрозуміти фактори, які спричиняють стрес, та розробити



ефективні методи і програми для зменшення його негативного впливу та підвищення психологічного благополуччя дітей.

Ключові слова: стрес, стресовий стан, психічне травмування, фізіологічний і психологічний стрес, інформаційний та емоційний стрес, посттравматичний стресовий розлад, допомога психічно травмованій дитині, навички конструктивного реагування.

Dziubko Liudmyla Vitaliyivna Ph.D. in Psychology, Senior Researcher, Senior researcher of I. O. Synytsya Laboratory of the psychology of studies, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2 Pankivska St., Kyiv, 01033, tel.: (044) 288-33-20, <https://orcid.org/0000-0002-1972-3482>

Melyk Illia Volodymyrovych 2nd year graduate student of I. O. Synytsya Laboratory of the psychology of studies, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, 2 Pankivska St., Kyiv, 01033, tel.: (044) 288-33-20, <https://orcid.org/0009-0008-2192-4209>

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN IN A STATE OF CHRONIC STRESS IN THE CONDITIONS OF WAR

Abstract. Since the beginning of the conflict in eastern Ukraine in 2014 and until today, children remain one of the most vulnerable groups of the population.

Although violence and conflict negatively affect all people, children are particularly vulnerable to suffering. Therefore, the study of stress in children is extremely relevant, since in the modern world they are exposed to a significant number of stressful situations that can negatively affect their physical and psychological health. Stress in children can cause sleep problems, bad mood, poor academic performance, health problems, anxiety, depression, aggression, neurotic disorders and decreased immunity.

The article is devoted to the study of the concept of "stress" depending on the type of stressor and the features of its manifestation - physiological and mental, positive - negative.

The article examines the psychological state of children in Ukraine during the war. Factors that cause stress in children and signs that the child is in a stressful situation are singled out.

In the article, special attention is paid to the areas of work of a practical psychologist with children who find themselves in difficult life situations: providing psychological first aid, carrying out individual restorative work. Attention is also paid to the role of parents in helping children overcome stress.



The article presents a set of exercises and games for overcoming post-traumatic stress in children.

The results of the study will help parents, teachers and social workers understand the factors that cause stress and develop effective methods and programs to reduce its negative impact and increase the psychological well-being of children.

Keywords: stress, stressful condition, mental trauma, physiological and psychological stress, informational and emotional stress, post-traumatic stress disorder, helping a mentally traumatized child, constructive response skills.

Постановка проблеми. Події сьогодення, що відбуваються в нашій країні викликають надзвичайне психологічне напруження українського суспільства і певною мірою торкаються всіх її громадян. Військові, цивільні, які були учасниками, або свідками бойових дій, вимушені переселенці, волонтери, соціальні працівники та всі, хто занурений у переживання, пов'язані з минулими або теперішніми трагічними подіями, отримали психологічні травми і потребують допомоги.

Не менш болісно переживають кризові ситуації діти, тому що ці події суттєво порушують базове відчуття безпеки їхньої особистості. Посттравматичний стресовий розлад, тривога, депресія, невротичні розлади, втрата впевненості у завтрашньому дні – лише деякі з можливих негативних наслідків війни для психічного здоров'я дітей. І тому саме діти потребують особливої уваги та професійної підтримки з боку психологів і педагогів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням стресу присвячували свої роботи багато українських вчених, зокрема: Л. М. Коляденко – працювала над проблемами стресу та його впливу на психічне здоров'я; О. О. Чабан – відомий своїми дослідженнями в області психіатрії та психології стресу; І. М. Калюжна – займалася дослідженням впливу стресу на емоційний стан та поведінку людей; В. О. Моргун – відомий своїми роботами у сфері психології стресу та психічного здоров'я, а також дослідженнями механізмів подолання стресу; О. М. Богданова – займалася вивченням впливу стресу на поведінку людини та способами зниження його негативного впливу; І. П. Єжова – досліджувала аспекти психосоціального стресу та його вплив на різні вікові групи; Т. М. Титаренко – досліджувала механізми, які допомагають людям справлятися зі стресовими ситуаціями, та розробила методи психологічної підтримки.

Згідно з Гансом Сельє, стрес – це неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, які ставляться перед ним. Він дозволяє організму адаптуватися до труднощів і впоратися з ними [1].

Залежно від типу стресора та його впливу, науковці розрізняють фізіологічний і психічний стрес. Психічний стрес, у свою чергу, поділяється



на інформаційний і емоційний. Інформаційний стрес виникає в умовах інформаційного перевантаження, коли людина відчуває високу відповідальність за результати своїх рішень, але не може впоратися з завданням і приймати адекватні рішення вчасно.

Емоційний стрес виникає в ситуаціях, що несуть погрозу, небезпеку або образу. Різні форми його прояву, такі як імпульсивна, гальмуюча чи генералізована, можуть призводити до змін у мотиваційній структурі діяльності, емоційній сфері, а також у рухах і мові.

Залежно від форми прояву та ступеня вираженості, емоційний стрес може мати як позитивний вплив, мобілізуючи людину, так і негативний, дестабілізуючи її. Крайній його прояв – це дистрес, який призводить до повної дезорганізації життєдіяльності людини [1; 2].

Отже, стрес є захисною реакцією організму на різні подразники, яка допомагає адаптуватися до часто змінюваних умов. Реакція на фізичні впливи зовнішніх чинників, що викликають ушкодження, опіки, отруєння або захворювання, називається фізичним стресом. Натомість реакція, спрямована на захист від психічних чинників, що викликають сильні емоції, називається емоційним або психічним стресом.

Із-поміж ознак стану гострого стресового розладу виокремлюють емоційно-психологічне травмування – один із видів психічного травмування. У результаті такого травмування на людину впливають її почуття високої інтенсивності: горе, страх, лють.

Мета статті полягає у вивченні чинників виникнення і особливостей прояву стресу серед дітей; у розкритті заходів з надання психологічної допомоги дітям під час стресу задля збереження їхнього психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Основні причини виникнення стресу у дітей залежать від їхнього віку. Для дитини раннього і дошкільного віку найважливішим стресором є розлука з мамою або іншими близькими членами сім'ї.

Перше місце серед чинників, що провокують появу стресу у дітей молодшого та старшого шкільного віку, посідають не лише образи чи знуцання з боку однолітків, а й напружені взаємини з педагогами. Відповідно, це негативно впливає на самооцінку школярів.

Причиною виникнення стресу у дитини в будь-якому віці можуть стати негаразди в сім'ї, наприклад, постійні сварки між батьками, їхнє розлучення, переїзд на інше місце проживання, конфлікти з однолітками тощо [1; 2].

Особливо актуальною причиною виникнення стресу сьогодні є війна. Діти, які пережили страх перед ракетними атаками, обстрілами, ймовірність загибелі рідних і близьких людей. Діти-переселенці, які покинули звичні місця проживання, тікаючи від небезпеки і жахів війни. Все це травмувало їх психіку.



Ознаки, того, що дитина знаходиться у стресовій ситуації:

- часті скарги на головні болі, біль в області серця, нудоту;
- нічні кошмари;
- швидка втомлюваність;
- постійне бажання потрапити в халепу або завдати собі шкоди;
- постійні капризи та зухвала поведінка протягом тривалого часу;
- брехня;
- повернення до попереднього вікового рівня: старша дитина починає поводитися як молодша;
- фізіологічні розлади без явної причини;
- надмірна заклопотаність своїм здоров'ям;
- небажання відвідувати школу та спілкуватися з друзями – замкнутість, відчуженість;
- агресивне ставлення до оточуючих;
- педантизм і максималізм у виконанні домашніх завдань та навчанні: дитина прагне постійного схвалення;
- занижена самооцінка;
- безпричинні тривоги, хвилювання та страхи;
- зниження успішності через погіршення пам'яті та уваги;
- мовні дефекти або нервові тики: часте моргання, ковтання, намотування локонів на пальці тощо;
- погіршення сну та апетиту або, навпаки, постійна сонливість та підвищений апетит [1; 2].

Під впливом екстремальних ситуацій у людини (дитини) порушується базове відчуття безпеки, що може призвести до розвитку травматичного та посттравматичного стресу, а також невротичних та психічних розладів.

Як зауважує австрійський психолог і психотерапевт Альфрід Ленгле, у разі будь-якої психологічної травми у людини змінюється уявлення про світ, про себе та інших; зникає безпечна приємна реальність.

Можна виокремити загальні прояви психотравми у дітей. Так, діти, які зазнали психотравм, частіше бувають:

- дратівливими, депресивними, плаксивими;
- неуважними, забудькуватими;
- впертими, гнівними, агресивними, ворожими та конфліктними [3].

У таких дітей часто проявляються фобії або уникаюча поведінка, такі як страх виходити з дому, залишатися наодинці чи в замкненому просторі, а також розлучатися з батьками.

Дітям, що перебувають у гострій фазі стресу, необхідна перша психологічна допомога, яку може надати не лише психолог, а й педагоги, соціальні



працівники, батьки. Для дітей з посттравматичним стресом важливо проводити відновлювальні заходи. Тим, хто через нестабільну ситуацію та емоційне зараження має підвищений рівень тривожності або прояви поведінкових проблем, потрібно створити відчуття безпеки і передбачуваності.

Гостра стадія стресу ускладнює здійснення цілеспрямованих дій, і діти, не маючи достатнього досвіду для подолання такого стану, стають особливо чутливими до будь-якої підтримки. У таких випадках будь-яка допомога від дорослих є дуже цінною.

Виділяють такі принципи надання першої психологічної допомоги:

- захист безпеки, гідності та прав людини;
- адаптація дій відповідно до культурних традицій;
- обізнаність щодо способів реагування на надзвичайні ситуації;
- турбота про власне благополуччя [4].

Не всі діти, що переживають кризовий стан, потребують першої психологічної допомоги. Декотрі з них мають достатньо ресурсів і адаптивного досвіду для самостійного подолання кризи та збереження емоційної рівноваги. Для таких дітей ключовим є наявність поруч врівноважених дорослих.

Не кожна дитина може усвідомити свою потребу в психологічній допомозі. Примусова допомога може спричинити роздратування або агресію з її боку. Тому фахівці повинні бути уважними до потреб дитини. Важливо не наполягати на допомозі, але бути готовими надати її, коли це буде необхідно.

Під час надання першої психологічної допомоги фахівець має дотримуватися таких професійних настанов:

- *Дивитися:* спостерігати за станом дітей та умовами їхньої безпеки, оцінювати ситуацію.
- *Слухати:* з'ясовувати потреби, переживання і ступінь необхідності підтримки.
- *Спрямувати:* допомагати задовольняти основні потреби, підтримувати емоційне відновлення, а також направляти до відповідних служб підтримки [4; 5].

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій варіюються, і відповідно до цього змінюються ризики та потреби для подолання таких ситуацій.

Особливо вразливими є діти раннього і дошкільного віку, оскільки вони не можуть самостійно задовольняти свої потреби або захистити себе. Вони мають труднощі в розумінні ситуації, тому потребують особливої підтримки від дорослих. Батьки повинні пам'ятати, що діти часто наслідують їхню поведінку, реакції та переймають емоції, тому важливо, щоб дорослі демонстрували спокій та впевненість.



У дітей молодшого шкільного і підліткового віку реакції на кризову ситуацію можуть проявлятися наступним чином:

- *Регрес у соціально-емоційному розвитку:* повернення до ранніх стадій розвитку, таких як смоктання пальця або нетримання сечі.
- *Надмірна прив'язаність до батьків:* дитина може ставати занадто залежною від батьків і шукати постійного підтвердження безпеки.
- *Небажання гратися або програвання однієї й тієї ж гри:* ігри, що повторюють травматичні події, або загальна відсутність інтересу до ігор.
- *Проблеми зі сном і апетитом:* нічні страхи, нічні кошмари або відмова від їжі.
- *Часті скарги на самопочуття:* скарги на головний біль, біль у животі чи інші фізичні симптоми без видимих причин.
- *Зміни в поведінці:* агресія, замкнутість, неспокій або надмірна активність.
- *Надмірна/недостатня реакція на фізичний контакт, яскраве світло, гучні звуки:* підвищена чутливість до зовнішніх подразників.
- *Виснаження:* плаксивість, роздратованість, часті зміни настрою.
- *Тривожність, страх, занепокоєність щодо своєї безпеки:* страхи, що виникають у відповідь на відчуття небезпеки.
- *Виникнення нових страхів:* страх темряви, монстрів, чи інших невідомих речей.
- *Запитання про смерть:* дитина може цікавитися питаннями, пов'язаними з смертю, і висловлювати власні думки на цю тему [1; 2].

Важливо, щоб дорослі були уважними до таких змін і забезпечували необхідну підтримку та розуміння.

Буває, що у дітей, які пережили стан гострого стресу та отримали першу психологічну допомогу, посттравматичний стрес переходить у хронічну стадію, яка триває більше трьох місяців.

Ознаками посттравматичного стресу у дітей є:

- *Невмотивована пильність:* постійне стеження за навколишнім середовищем з очікуванням небезпеки.
- *Різке реагування на голосні звуки:* дитина може бути чутливою до шуму, що викликає стресову реакцію.
- *Відсутність проявів радості, любові, грайливості:* труднощі в прояві позитивних емоцій і у встановленні близьких контактів.
- *Агресивність:* проблеми вирішуються через фізичну, психічну, емоційну або вербальну агресію.
- *Порушення пам'яті та концентрації уваги:* особливо в умовах стресу.
- *Депресія:* нервові виснаження, апатія, негативне ставлення до життя.



- *Загальна тривожність*: може проявлятися на фізіологічному (біль, спазми), психічному (занепокоєння, параноя) та емоційному рівнях (страх, невпевненість).
- *Напади люті і гніву*: часті прояви агресії.
- *Зловживання психоактивними речовинами*: наркотики, алкоголь, лікарські
- *Нав'язливі спогади*: повторювані страшні сцени, що виникають як уві сні, так і під час неспання.
- *Галюцинаторні переживання*: яскраві, реалістичні уявлення, що спотворюють реальність. Галюцинації можуть включати слухові або зорові спотворення, які можуть здаватися настільки реальними, що важко відрізнити їх від дійсності.
- *Безсоння і кошмари*: відсутність якісного сну або часті нічні кошмари можуть суттєво впливати на психічний і фізичний стан дитини. Регулярне недосипання може призвести до підвищеного нервового напруження, виснаження і погіршення загального самопочуття. Безсоння часто є результатом високого рівня тривожності і стресу.
- *Думки про самогубство*: це серйозний симптом, який вказує на крайню ступінь депресії або стресу. Діти або дорослі можуть почати розглядати самогубство як варіант вирішення своїх проблем. Такий стан потребує термінового втручання фахівців.
- *Почуття провини і самознищувальна поведінка*: посттравматичний стрес може супроводжуватися глибокими почуттями провини або самозвинувачення, що може призвести до самознищувальної поведінки. Це може включати ризиковану поведінку, порушення самоповаги або навіть спроби завдати шкоди собі [4; 5].

У разі виявлення цих ознак, практичному психологу слід розпочинати індивідуальну відновлювальну роботу з дитиною.

Індивідуальна відновлювальна робота з дитиною, яка пережила травматичні події, потребує комплексного підходу. Важливо забезпечити підтримку, яка відповідає віковим особливостям і потребам дитини. Ось кілька ключових аспектів, які можуть допомогти практичному психологу в цьому процесі:

1. Надання допомоги у створенні безпечного середовища:

Створення стабільності: допомогти дитині відновити відчуття безпеки та стабільності в її оточенні. Це може включати повернення до звичного розпорядку дня, організацію спокійного і підтримуючого середовища вдома та в навчальних закладах.

Забезпечення емоційної підтримки: важливо, щоб вихователі та вчителі були обізнані про потреби дитини та підтримували її емоційний стан.



2. **Обговорення та пояснення травматичного досвіду:**

Безпечне середовище: ведення розмови про травматичний досвід у безпечному, не загрозливому контексті.

Пояснення відповідно до віку: використання простих, зрозумілих слів і концепцій для пояснення того, що сталося, щоб дитина могла краще зрозуміти ситуацію і свої емоції.

3. **Відповіді на запитання:**

Відвертість і чесність: надавати відповіді на запитання дитини відповідно до її віку, враховуючи її рівень розуміння і емоційний стан.

4. **Застосування психолого-педагогічних методів:**

Методи для управління емоціями: використовувати методи, які допомагають дитині справлятися з надмірними емоційними реакціями. Це можуть бути вправи на релаксацію, творчі активності, ігри, що знижують стрес.

5. **Допомога у висловленні відчуттів:**

Залучення до творчих активностей: використання малювання, гри або письма як способу вираження емоцій та відчуттів.

Моделювання поведінки: допомогти дитині знайти способи конструктивного вираження своїх почуттів через активності, які їй цікаві.

6. **Інформування батьків і опікунів:**

Ресурси та підтримка: надати батькам доступ до ресурсів і інформації, яка може допомогти їм краще підтримувати дитину. Рівень стресу і тривоги дитини часто пов'язаний з емоційним станом дорослих, тому важливо також забезпечити підтримку для батьків [4; 5; 6].

Ці заходи спрямовані на відновлення психологічного комфорту дитини, допомогу їй у подоланні наслідків стресу і повернення до нормального життя. Індивідуальний підхід до кожної дитини, врахування її вікових особливостей і потреб є критично важливими для ефективності відновлювальної роботи.

Окрім профілактичних і індивідуально орієнтованих підходів, практичному психологу важливо забезпечити в навчальному закладі такі умови, які сприятимуть тому, щоб діти могли краще впоратися з кризовими ситуаціями.

Під час роботи з дітьми, які переживають кризовий стан, практичний психолог може застосовувати різноманітні вправи на подолання посттравматичного стресу, адаптуючи їх до конкретних ситуацій і проблем.

Розглянемо приклади вправ та ігор які можуть допомогти подолати посттравматичний стрес.

Вправа «Релаксація»

Мета: Надати можливість контролювати фізичні реакції на тривогу та стрес.

Опис: Якщо дитина перебуває в стані гострого стресу, відновити емоційну рівновагу можна за допомогою релаксації, яка включає два основних



компоненти: напруження і розслаблення м'язів. Важливо також правильно дихати: вдих – напруження м'язів, видих – розслаблення.

Приклад:

Повільно напружте пальці ніг, одночасно роблячи глибокий повільний вдих.

Потім повільно розслабте пальці ніг, видихаючи.

Доповнення: Цю вправу можна розширити за допомогою візуалізації: уявляти позитивні образи, поєднувати їх з повільним диханням і розслабленням м'язів.

«Метод екрану»

Цей метод допомагає управляти інтрузивними спогадами, які можуть виникати в будь-який момент і створювати неприємні та некеровані відчуття. Метод вчить змінювати образ травматичної події, щоб зменшити її несподіваність та тривогу.

Інструкція:

1. **Уявіть екран телевізора:** Закрийте очі і уявіть собі на стіні великий екран телевізора. Нехай ваше уявлення про екран буде дуже детальним.

2. **Відобразіть травматичну подію:** Спробуйте побачити на екрані зображення вашої травматичної події. Якщо ви це зробили, оцініть, чи є зображення кольоровим чи чорно-білим.

3. **Зміна кольорів:** Спробуйте змінити кольорове зображення на чорно-біле. Подивіться, що змінюється.

4. **Управління рухом:** Подивіться, чи зображення рухається, як у фільмі. Уявіть, що у вас є пульт управління, за допомогою якого ви можете зупинити кадр. Спробуйте зупинити його, потім знову запустити. Можна також спробувати перемотати події назад і подивитися, як вони відбуваються у зворотному порядку.

5. **Контроль над швидкістю:** Ваше зображення дуже повільно рухається вперед. Прискорюйте рух зображення. Знову змініть кольори.

6. **Зменшення чіткості:** Уявіть, що зображення стає нечітким і розпливчастим, як у телевізора з поганим сигналом.

7. **Зміна контрастності:** Спробуйте змінити контрастність так, щоб зображення поступово зникло.

8. **Вимкнення:** Уявіть, що натискаєте кнопку «Вимкнути», і зображення повністю зникає.

Пам'ятайте: Ви можете керувати своїми спогадами. Якщо вам потрібно, ви можете зупинити або змінити їх.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: Надати можливість контролювати емоційні реакції на тривогу та стрес.



Опис вправи:

1. **Уявлення безпечного місця:** Уявіть собі місце або ситуацію, в якій ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути реальне місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з відпочинку, місце, про яке ви чули, або вигадане місце, якого насправді не існує (наприклад, берег моря, сонячна поляна, хатинка у горах).

2. **Релаксація через дихання:** Зробіть кілька глибоких, спокійних вдихів і видихів. Закрийте очі і дихайте нормально.

3. **Візуалізація:** Згадайте своє безпечне місце і уявіть, що ви стоїте чи сидите там. Озирніться навколо в своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас?

4. **Опис предметів:** Придивіться до предметів, які вас оточують. З'ясуйте, з чого вони зроблені, їх кольори, форми та тіні. Уявіть, як ви підходите до предметів і торкаєтеся їх. Які вони на дотик?

5. **Оточення:** Подивіться, що вас оточує. Які об'єкти і як далеко вони від вас? Розгляньте їх кольори, форму та тіні.

6. **Враження:** Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка вона? Повільно походите і помітьте, що вас оточує. Придивляйтеся до вигляду предметів і до їхньої текстури.

7. **Звуки і запахи:** Які звуки ви чуєте? Можливо, це тихий вітер, птахи або шум моря. Відчуваєте тепло сонця на обличчі? Які запахи ви відчуваєте? Це може бути запах морського повітря, квітів або вашої улюбленої страви.

8. **Спільнота:** Уявіть, що поруч з вами є особа, яка є для вас важливою. Вона тут, щоб підтримати вас. Хто це?

9. **Уявлення:** Уявіть, що ви разом із цією особою у вашому безпечному місці. Вона буде там, коли ви захочете поспілкуватися.

10. **Огляд:** Ще раз озирніться навколо у своїй уяві і ретельно розгляньте все. Запам'ятайте це місце, адже воно є вашим особливим місцем і існуватиме завжди.

11. **Повернення:** Коли ви будете готові, розплющіте очі і залиште своє спеціальне місце. Ви завжди зможете повернутися туди, коли захочете заспокоїтися і відчувати себе безпечно й щасливо.

Заключення: Після виконання вправи ви маєте відчувати себе спокійніше і щасливіше.

Гра «Відштовхни мене»

Мета: Відпрацювати навички утримування рівноваги.

Опис гри:

1. Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані приблизно 1 метр. Витягують руки перед собою, долоні спрямовані вперед, пальці вгору, і торкаються долонь один одного.

2. Гравці можуть нахилитися вперед або назад, але не можуть зрушувати з місця.



3. Якщо один із гравців втратить рівновагу, тобто зробить крок убік або вперед/назад, він програє. Також програє, якщо торкнеться будь-якої іншої частини тіла партнера, окрім долоні.

4. Гравці можуть відштовхувати долоні партнера з будь-якою силою, відводити свої долоні убік або припиняти контакт.

Перемога досягається не через поразку партнера, а через утримання власної рівноваги. Перемогти може один з партнерів, обидва, або ж ніхто з них. Оптимальний результат гри – якщо обидва партнери зберігають рівновагу.

Гра «Термометр страху»

Мета: Допомогти дитині усвідомити та відстежувати рівень свого страху та тривожності, а також виявити найбільш проблемні ситуації.

Опис гри:

1. Дитині показують картку із зображенням термометра зі шкалою від 0 до 10.

○ 0 – відсутність страху.

○ 10 – сильний страх.

2. Дитина описує травмуючу подію або ситуацію, а практичний психолог під час розповіді просить її оцінити свій рівень страху в різні моменти розповіді. Це допомагає виявити найбільш болючі моменти ситуації.

3. Гру можна також провести, запросивши дитину назвати ситуації, які викликають у неї занепокоєння, і оцінити їх за шкалою термометра. Практичний психолог визначає найбільш проблемні ситуації на основі оцінок.

Гра «Гаряче крісло»

Мета: Допомогти дитині усвідомити та контролювати свої думки, а також навчитися перетворювати нереалістичний негатив на конструктивний і реалістичний позитив, що сприяє відновленню та покращенню самооцінки.

Опис гри:

1. Дитина сідає на стілець (уявний «гаряче крісло»).

2. Вона озвучує негативну думку про себе чи ситуацію (або інші діти можуть висловити негативні думки про неї, наприклад: «Ти – невдаха», «Ти не зможеш...»).

3. Дитина повинна відповісти на ці негативні думки позитивною, реалістичною думкою. Основне завдання – не просто перетворити негатив на позитив, а трансформувати нереалістичний негатив на реалістичний позитив.

Висновки: Зараз ми живемо у складний час, і дітям більш всього потрібна наша допомога. Знаходження в постійному стресі може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, невротичні розлади, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я. Тому дітям потрібна кваліфікована психологічна допомога з боку практичного психолога навчального закладу.



Література:

1. Терещенко А.О., Дзюбка Л.В. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021р.), Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 402-404.
2. Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. Психологічний часопис: науковий журнал. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Том 9. Вип. 3. 2023. С. 28 – 38. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/62>
3. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Рада Європи: 2022. 104 с. URL: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>
4. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
5. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Посттравматичний стресовий розлад: посібник. Тернопіль: ТДМУ, 2016. 264 с.
6. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О. та ін. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ: ОБСЄ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
7. Шпикуляк О.Г., Мазур Г.Ф. Інституційні засади формування соціального капіталу в механізмі розвитку сільських територій // Міжнародний науково-виробничий журнал "Економіка АПК". -Київ, 2014.- №8(238).-С. 63-68

References:

1. Tereshchenko, A.O., & Dziubko, L.V. (2021) *Psychological features of experiencing stressful situations in younger schoolchildren*. *Socio-psychological technologies of personality development: Zbirnyk naukovykh prats za materialamy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv – A collection of scientific works based on the materials of the VI International scientific and practical conference of young scientists, postgraduates and students*. (pp. 402-404). Kherson: FOP Vyshemirskyi V.S. [in Ukrainian].
2. Tereshchenko, L.A., & Tolkunova, I.V. (2023). *Psychological features of increasing the level of stress resistance of adolescent children in war conditions*. *Psychological journal: scientific journal*, 9 (3), 28-38. Retrieved from: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/issue/view/62> [in Ukrainian].
3. Vaaranen-Valkonen, N., & Zavarova, N. (2022). *Psychological support and assistance to children who have experienced traumatic events. Educational and methodological manual*. O. Kalashnyk (Ed.). Council of Europe. Retrieved from: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f> [in Ukrainian].



4. Kisarchuk, Z.H., Omelchenko, Ya.M., Lazos, H.P. et al. (2020). *Tekhnolohii psykhoterapevtychnoi dopomohy postrazhdalym u podolanni proiaviv posttravmatychnoho stresovoho rozladu: monohrafiia [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder: monograph]*. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo». [in Ukrainian].

5. Venher, O.P., Yastremska, S.O., Reha N. I. et al. (2016). *Posttravmatychnyi stresovyi rozlad: posibnyk [Post-traumatic stress disorder: a guide]*. Ternopil: TDMU [in Ukrainian].

6. Prorok, N., Zaporozhets, O., Kreimeier, Dzh., Hrydkovets, L., Tsarenko, L., Kovalchuk, O. et al. (2018) *Osnovi rehabilitatsiynoyi psihologiyi: podolannya naslidkiv krizi. Navchalniy posibnik [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis. Study guide]*. (Vols. 1). N. Prorok (Ed.). Kyiv: OSCE Retrieved from: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> [in Ukrainian].

7. O.H. Shpykulyak, G.F. Mazur. Institutional foundations of the formation of social capital in the mechanism of development of rural areas // International Scientific and Production Journal "Economics of Agriculture".-Kyiv, 2014.- №8(238).-S. 63-68

