

людини та сприяє більш усвідомленому та ефективнішому розподілу власних знань та умінь.

#### Список використаних джерел

1. Право на повагу: вибрані твори / Гольдшміт, Генріх; Упор. І. Ковальчук; Передм. М. Кіяновська; Пер. з пол. І. Ковальчук, Б. Матіяш, Р. Свято. Київ: Дух і літера, 2012.
2. Дзюбко Л.В. Особливості навчальної мотивації як складової самодетермінації підлітків / Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. С. 314 – 317.

### ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Терещенко Людмила Анатоліївна (м. Київ, Україна)

ORCID ID 0000-0002-4279-158X

Кесьян Тетяна Валентинівна (м. Київ, Україна)

(ORCID ID 0000-0003-2858-9526)

**Актуальність дослідження.** Війна і насильство несуть серйозні ризики для психічного здоров'я дітей. Вони можуть стати свідками або жертвами насильства, що веде до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), відчуття страху, тривожних розладів, безпорадності й депресії. Відчуття нестабільності та страху за своє майбутнє викликають потребу в стратегіях, які дозволяють дітям справлятися з цими емоціями.

Невизначеність у завтрашньому, пов'язана з економічною ситуацією, можливими переміщеннями або змінами у навчанні, також негативно впливає на психічний стан дітей. Вони можуть відчувати занепокоєння щодо своєї безпеки, освіти і соціального життя. Формування навичок управління стресом та емоційної саморегуляції стає важливим для того, щоб діти могли адаптуватися до швидко змінюваних умов.

У цей складний період дорослі (батьки, вчителі, психологи) грають ключову роль у підтримці дітей. Створення безпечного та підтримуючого середовища є критично важливим для формування у дітей почуття стабільності і контролю. Вони повинні вміти не лише допомагати дітям розпізнавати свої емоції, але й навчити їх позитивним копінг-стратегіям.

**Метою статті** є аналіз основних аспектів формування копінг-стратегій, управління стресом, когнітивної реструктуризації та емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку.

### **Основний виклад матеріалу.**

Проблема копіngu активно досліджується в сучасній психології: Білінгс А., Кохен Дж., Лазарус Р., Райт А., Тейлор Ш., Фолкман С., Карамушка Л.М., Склень О.І. та ін.

Поняття «coping» у перекладі з англійської мови означає опанувати, долати (від англ. «to cope»). Для вітчизняної психологічної думки є більш вживаним поняття опановуючої поведінки, яке вказує на позитивний зміст та наслідки використання копіngu [2].

Вперше термін «coping» був використаний Л. Мерфі у 1962 році у дослідженнях способів подолання дітьми вимог, які виникають під час криз розвитку. До них відносилися активні зусилля особистості, що спрямовані на оволодіння складною ситуацією або рішення проблеми [2].

Теорія «копіngu» найбільш детально розроблена в концепції Р. Лазаруса. Він вважає, що «копінг» —це психологічні механізми захисту, які людина розвиває для подолання психотравмуючих ситуацій, і як поведінку, яка впливає на ситуацію [3].

Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють дві основні функції копінга. Перша зосереджена на проблемі і спрямована на руйнування стресового зв'язку особистості та середовища. Друга сконцентрована на емоціях і спрямована на керування емоційним стресом. Під час подолання стресової ситуації діють обидві функції [3].

Дж. Кохен і Р. Лазарус, проаналізувавши результати численних досліджень, виокремили п'ять основних завдань копінгу:

- зменшення негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів;
- терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- збереження емоційної рівноваги;
- підтримання, тісних взаємозв'язків з іншими людьми [3].

Успішність подолання залежить від перерахованих завдань. Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона:

- зменшує фізіологічні та психологічні прояви напруги;
- дає особистості можливість відновити активність, яка була до стресової ситуації;
- оберігає індивіда від психічного знесилення, іншими словами – попереджає дистрес [3].

У теорії копінг-поведінки виокремлюють основні копінг-стратегії, серед яких «вирішення проблем», «звернення за соціальною підтримкою» та «уникання».

**Копінг-стратегії** – це методи, які допомагають особистості справлятися зі стресовими ситуаціями. Вони можуть бути активними (орієнтованими на проблему) або пасивними (орієнтованими на емоції) [1; 2].

У дітей молодшого шкільного віку важливо формувати активні стратегії, такі як:

1. **Планування** – навчання дітей аналізувати ситуацію і розробляти плани дій. Це одна з найефективніших копінг-стратегій, яка дозволяє дітям не лише справлятися зі стресовими ситуаціями, але й активно підходити до розв'язання проблем. Цей процес можна розділити на кілька етапів:

**Оцінка ситуації.** На першому етапі важливо навчити дітей розуміти, що саме викликало стрес або занепокоєння. Це може бути, наприклад, труднощі з навчанням, конфлікти з однокласниками чи невпевненість перед контрольною

роботою тощо. Використання запитань, таких як: «Що трапилось?», «Чому це сталося?» може допомогти дітям зрозуміти ситуацію.

**Розробка плану дій.** Після аналізу ситуації діти повинні вміти формувати план дій. Це може включати вибір кількох варіантів рішення, їх оцінку та вибір найкращого. Наприклад, якщо дитина боїться контрольної роботи, вона може вирішити займатися регулярно, запитати допомоги у вчителя або розглянути можливість навчання з друзями.

**Реалізація плану.** Важливо навчити дітей реалізовувати свої плани, слідкуючи за результатами. Це може включати рефлексію після виконання плану: «Що спрацювало?», «Що можна було б зробити інакше?».

2. **Проблемне мислення** є ключовим аспектом розвитку критичного мислення у дітей та прийняття рішень. Це допомагає їм навчитися розглядати проблеми з різних точок зору та шукати ефективні рішення. Основні етапи цього процесу включають:

**Визначення проблеми.** Діти повинні навчитися чітко формулювати проблему. Це може бути зроблено через обговорення, написання есе або створення малюнків, що ілюструють ситуацію.

**Генерація ідей.** На цьому етапі діти заохочуються до креативності. Наприклад, можна проводити групові ігри, де кожен учасник пропонує можливі рішення, незалежно від їхньої доцільності. Це сприяє формуванню відкритості до нових ідей.

**Оцінка варіантів.** Діти повинні навчитися критично оцінювати запропоновані рішення, зважуючи їхні плюси і мінуси. Це може включати використання таблиць або графіків для візуалізації інформації.

**Вибір рішення та реалізація.** Важливо не лише знайти рішення, але й реалізувати його. Діти мають вміти планувати кроки, які їм потрібно зробити, щоб реалізувати вибране рішення, та оцінювати результати.

3. **Підтримка з боку дорослих** є вирішальним фактором у розвитку копінг-стратегій у дітей. Дорослі можуть створити таке середовище, яке сприятиме психологічному комфорту дитини, зокрема через:

**Емоційну підтримку.** Важливо, щоб діти відчували, що їхні почуття і переживання визнаються і сприймаються серйозно. Це може бути досягнуто через відкриті бесіди, де дитина може поділитися своїми переживаннями без страху засудження.

**Надання ресурсів.** Дорослі можуть навчати дітей, як використовувати різноманітні ресурси для вирішення проблем, такі як книги, навчальні відео чи додаткові заняття.

**Моделювання поведінки.** Дорослі можуть стати прикладом для наслідування. Наприклад, якщо дитина бачить, як дорослий справляється з проблемами, розробляє плани та приймає рішення, це може мотивувати її діяти аналогічно.

**Заохочення до самостійності.** Важливо, щоб дорослі поступово відпускали контроль і дозволяли дітям приймати власні рішення, навіть якщо вони допустяться помилки. Це допоможе дітям вчитися на власному досвіді і зміцнити їхню впевненість у собі.

Отже, формування копінг-стратегій створюють умови для розвитку психологічної стійкості дитини. Ці навички не лише допоможуть дітям справлятися з викликами сьогодення, але й забезпечать їм успішну адаптацію в майбутньому.

**Ефективне управління стресом** є важливим аспектом психологічного благополуччя дітей, особливо в умовах невизначеності. Це включає використання різноманітних методів, які допомагають знизити рівень напруги та покращити емоційний стан [1; 2].

1. **Дихальні техніки** є простим, але потужним інструментом для управління стресом. Вони допомагають дітям заспокоїтися, знизити тривогу та відновити контроль над емоціями. Основні аспекти дихальних технік включають:

**Глибоке дихання.** Діти можуть навчитися дихати глибоко і повільно. Наприклад, техніка «4-7-8»: вдихають через ніс на 4 рахунки, затримують

дихання на 7 рахунок, а потім видихають через рот на 8 рахунок. Це допомагає знизити серцевий ритм і заспокоїти нервову систему.

**Діафрагмальне дихання.** Це дихання, яке використовує діафрагму, а не груди. Діти можуть покласти одну руку на живіт і спостерігати, як живіт піднімається і опускається під час вдиху і видиху. Це дихання сприяє глибшому розслабленню.

**Візуалізація.** Поєднання дихання з візуалізацією допомагає дітям уявити спокійні, безпечні місця (наприклад, пляж або ліс), що підсилює ефект релаксації.

**2. Регулярна фізична активність** є одним з найефективніших способів зменшення стресу. Вона сприяє виробленню ендорфінів, які підвищують настрій і знижують відчуття тривоги. Основні аспекти фізичної активності для дітей включають:

**Спортивні заняття.** Залучення дітей до спортивних секцій або клубів, таких як футбол, баскетбол або плавання, не лише підвищує їх фізичну форму, але й сприяє розвитку командного духу та соціальних навичок.

**Ігри на свіжому повітрі.** Активні ігри: біг, стрибки, чи катання на велосипеді, допомагають дітям не лише відволіктися від стресу, але й покращити фізичне здоров'я.

**Розслаблюючі вправи.** Такі заняття, як йога або танці, можуть допомогти дітям зняти напругу і знайти внутрішній спокій. Йога, наприклад, поєднує фізичну активність з дихальними техніками, що робить її дуже ефективною для управління стресом.

**3. Майндфулнес**, або усвідомленість – це практика, яка полягає в повній присутності в моменті, без оцінки чи відволікання. Це означає свідоме спостереження за своїми думками, емоціями та фізичними відчуттями, що дозволяє краще розуміти себе і своє оточення.

Це сприяє зменшенню тривоги і покращує здатність до управління стресом. Основні елементи майндфулнес включають:

**Усвідомлене дихання.** Діти можуть навчитися звертати увагу на своє дихання, спостерігаючи за кожним вдихом і видихом. Це допомагає їм залишатися в теперішньому моменті і зменшує відволікання.

**Медитація.** Короткі сеанси медитації (5-10 хвилин) можуть бути корисними для розвитку усвідомленості. Діти можуть сидіти в зручному положенні, закрити очі і зосередитися на своєму диханні, дозволяючи думкам приходити і йти, не затримуючись на них.

**Спостереження за навколишнім світом, через гру.** Ігри, такі як «Знайди п'ять відмінностей» або «Слухай звук», можуть допомогти дітям розвивати усвідомленість через гру.

Отже, ефективне управління стресом дозволяє дітям молодшого шкільного віку краще справлятися з викликами, покращувати свої емоційні навички та забезпечувати психологічну стійкість. Ці навички не лише сприяють зниженню рівня стресу в даний момент, але й формують основи для здорового та щасливого життя в майбутньому.

**Когнітивна реструктуризація** – це процес зміни негативних або викривлених думок на позитивні та конструктивні. Ця стратегія є важливою для розвитку дітей, оскільки вона допомагає їм справлятися з тривогою, підвищує самооцінку і формує позитивний погляд на життя [1; 2]. Основними методами, які можна використовувати для когнітивної реструктуризації у дітей молодшого шкільного віку є:

1. **Ігри та вправи** є потужним інструментом для стимулювання позитивного мислення. Вони не лише розважають, але й допомагають дітям усвідомлювати та змінювати свої думки. Наприклад:

**Позитивні картки.** Діти створюють картки з позитивними твердженнями, наприклад: «Я можу це зробити!» або «Я унікальний!». Ці картки можна використовувати щодня, повторюючи їх вголос, що допомагає формувати позитивну самооцінку.

**Гра «Що добре в цьому?».** Коли діти стикаються з труднощами, вони можуть грати в цю гру, обговорюючи, що хорошого може вийти з цієї ситуації. Це навчить їх шукати позитивні аспекти навіть у складних моментах.

**Рольові ігри.** Заохочення дітей грати у різні ролі може допомогти їм зрозуміти, як інші люди можуть реагувати на різні ситуації. Це може включати сценарії, де герої стикаються з труднощами і знаходять позитивні рішення.

2. **Ведення щоденника** може бути дуже ефективним методом для розвитку когнітивної реструктуризації. Це дозволяє дітям:

**Записувати позитивні моменти.** Заохочуючи дітей щоденно записувати 2-3 позитивні події або досягнення, ви допомагаєте їм зосередитися на добрих речах, які відбуваються в їхньому житті. Це може бути щось просте, як отримання похвали від вчителя або прогулянка з друзями.

**Рефлексія.** Діти можуть писати про свої емоції та думки, аналізуючи, як вони почувалися в різних ситуаціях. Це допоможе їм краще усвідомлювати свої почуття та змінювати негативні думки на позитивні.

**Малювання.** Додавання малюнків до щоденника може ще більше заохотити дітей виражати свої почуття. Вони можуть малювати те, що їх приносить їм радість, або візуалізувати позитивні моменти, що допоможе закріпити ці емоції.

3. **Моделювання ситуацій** – це ефективний спосіб навчання дітей альтернативним підходам до розв'язання проблем. Цей метод включає:

**Розігрування сценаріїв.** Діти можуть розігрувати різні ситуації, в яких вони можуть стикатися з труднощами, наприклад, конфлікти з однокласниками або стрес перед відповіддю у дошки. Обговорення можливих рішень та альтернативних реакцій допоможе їм зрозуміти, що існують різні способи вирішення проблем.

**Аналіз реакцій.** Після моделювання ситуації важливо обговорити, як почувалися діти в різних ситуаціях, які думки вони мали та як могли б реагувати інакше. Це допоможе їм усвідомити свої емоції та побачити альтернативні шляхи до розв'язання проблеми.



**Використання казок і історій.** Залучення казок або вигаданих історій, в яких персонажі стикаються з труднощами, може дати дітям можливість обговорити, як вони б діяли в подібних ситуаціях. Це допоможе їм усвідомити, що їхні думки та реакції можуть змінюватися.

Отже, когнітивна реструктуризація допомагає дітям змінювати негативні думки на позитивні, що веде до покращення емоційного стану і підвищення впевненості в собі. Ці навички не лише сприяють формуванню психологічної стійкості, але й забезпечують основу для успішного вирішення проблем у майбутньому.

**Емоційна саморегуляція** – це важливий компонент психічного здоров'я дитини, оскільки вона впливає на те, як діти справляються зі стресом, взаємодіють з оточенням і приймають рішення. Цей процес включає кілька ключових аспектів, зокрема розпізнавання емоцій, розвиток емоційного інтелекту та використання технік заспокоєння [1; 2].

1. **Розпізнавання емоцій** є першим кроком до їх регулювання. Це навичка, яка дозволяє дітям усвідомлювати, що вони відчувають, а також розуміти емоції інших людей. Основні методи навчання:

**Ігри з емоціями.** Використання карток з малюнками обличчя, що відображають різні емоції (радість, гнів, сум, страх тощо). Діти можуть грати в гру, де потрібно назвати емоцію, або придумати ситуації, в яких ці емоції можуть виникати.

**Обговорення емоцій.** Регулярні обговорення емоцій під час родинних вечорів або в класі допомагають дітям навчитися говорити про свої почуття. Питання, як-от «Як ти відчуваєшся?» або «Що тебе засмучує?» можуть сприяти довіри і відкритості.

**Малювання.** Діти можуть малювати те, що відчувають у певний момент, що допомагає їм усвідомити та висловити свої емоції візуально.

2. **Емоційний інтелект** – це здатність розпізнавати, розуміти і управляти своїми емоціями та емоціями інших. Основні складові розвитку емоційного інтелекту:

**Навички спілкування.** Важливо навчити дітей ефективно виражати свої почуття. Це може включати використання «я-повідомлень», які дозволяють висловлювати свої емоції без звинувачення інших. Наприклад: «Я відчуваю сумно, коли ти не граєш зі мною».

**Співпереживання (емпатія).** Розвиток здатності ставити себе на місце інших. Діти можуть практикувати це, обговорюючи, як би вони почувалися на місці інших у різних ситуаціях. Наприклад, після перегляду мультфільму можна запитати: «Як ти думаєш, що відчуває герой?»

**Соціальні навички.** Важливо навчити дітей працювати в групах, ділитися ідеями та вирішувати конфлікти. Це можна досягти через групові проекти або ігри, які вимагають командної роботи.

3. **Техніки заспокоєння** допомагають дітям навчитися справлятися з емоціями, коли вони стають занадто інтенсивними. Основні методи включають:

**Творчість:** Використання малювання, ліплення, аплікацій або інших видів творчості для вираження своїх емоцій може бути дуже заспокійливим. Це дозволяє дітям відволіктися від негативних думок і зосередитися на творчому процесі.

**Слухання музики.** Музика має потужний вплив на емоції. Діти можуть створити свої списки з улюбленими піснями, які допомагають їм заспокоїтися або підняти настрій. Також можна слухати розслаблюючу музику під час виконання домашніх завдань або підготовки до сну.

**Фізичні вправи.** Регулярна фізична активність, така як біг, танці або йога, допомагає знизити рівень стресу. Це також може включати прості вправи на розтягування, які діти можуть виконувати в класі або вдома.

**Дихальні техніки.** Вивчення простих дихальних вправ, таких як «дихання з міхурцями», де діти створюють маленькі міхурці під час видиху, наприклад, у воді, що допомагає їм зосередитися на диханні та заспокоїтися в напружених ситуаціях.

Отже, емоційна саморегуляція допомагає дітям навчитися управляти своїми емоціями та краще взаємодіяти з оточенням. Ці навички не лише покращують якість життя дітей, але й формують основу для успішних стосунків у майбутньому.

**Висновки.** Психологічне благополуччя дітей сьогодні – це запорука їх успішного майбутнього. Формування копінг-стратегій, управління стресом, когнітивної реструктуризації та емоційної саморегуляції у дітей молодшого шкільного віку є ключовим аспектом їхнього психічного розвитку та благополуччя, який потребує нових підходів до виховання. Важливо, щоб педагоги та батьки працювали разом, створюючи підтримуюче середовище для дітей, де вони можуть навчитися справлятися з викликами сьогодення.

#### Список використаних джерел

1. Даценко Т. О. Дослідження копінг-стратегій у дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічний Процес: теорія і практика*, 2016. № 1 (52). С. 50 – 54.  
[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14311/1/Datsenko\\_2016.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14311/1/Datsenko_2016.pdf)
2. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 1. Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/tri\\_2016\\_2\\_1\\_12%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/tri_2016_2_1_12%20(1).pdf)
3. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer, 1984. 456 р.

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНИХ ДОСВІДІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Фроленкова Олена Миколаївна (м. Київ, Україна)

**Актуальність.** В контексті сучасних подій в Україні набуває все більшої актуальності вивчення особливостей переживання травмівних досвідів військовослужбовців. Оскільки під час участі в бойових діях військовослужбовці набувають досвідів, наслідки яких можуть в подальшому проявлятися, визначаючи стан психічного та фізичного здоров'я.