

УДК 159.376

Панасенко Е.А., Мороз А.А., Ковальова О.А.

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У СТРЕСОВИХ СТАНАХ

Анотація. У статті досліджується проблема психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного віку у стресових станах. Розкрито сутність поняття «стрес», «стресор». Виокремлено три основні стадії стресу: стадія тривоги, стадія опору (резистентності), стадія виснаження. Визначено причини стресу в дитини-дошкільника та чинники стресового впливу на неї. Схарактеризовано ознаки стресового стану дошкільників. Представлено напрями психолого-педагогічного супроводу дошкільників з проявами стресу в умовах закладу дошкільної освіти: 1) організація повноцінної рухової активності дитини під час перебування в дошкільному навчальному закладі; 2) достатня тривалість і правильна організація дитячого сну; 3) організація прийому їжі як великої релаксаційної паузи із застосуванням технології «сімейного столу»; 4) застосування водних процедур та загартування дітей; 5) розвиток у дітей навичок розпізнавання власних емоцій та станів; 6) раціональна організація розкладу дня в дошкільному навчальному закладі.

Ключові слова: стрес, стресор, дитина дошкільного віку, стадії стресу, ознаки стресу, чинники стресу, психолого-педагогічний супровід.

Panasenko Ellina, Moroz Alla, Kovalova Olha

Donbass State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PRESCHOOL CHILDREN SUPPORT IN THE STRESS CONDITIONS

Summary. The article deals with the problem of psychological and pedagogical preschool children support in the stress conditions. The essence of the concept “stress” and “stressor” is disclosed. Stress is interpreted as a condition of psychological effort that arises in the process of activity in the most hard and difficult conditions. Stressor is defined as a factor that causes the condition of stress, an emergency or pathological irritant, significant in strength and duration, which adversely effects on the child and causes a stress. There are three main stages of stress: the stage of anxiety, the stage of resistance, the stage of exhaustion. The main causes of a preschool child’s stress are: pathological hereditary factors; individual and personal characteristics; age and age crises; hard trials of fate; negative shocks; natural disasters; low level or lack of social support; physical and emotional overstrains. The factors of stressful influence on the child include: the participation of close people loved ones in armed hostilities; living near the place of armed hostilities; moving to a new place of residence with the family; parents divorce; acts of violence against the child or on her eyes; acts of terrorism; an accident; the loss of a loved one; irrational organization of the day’s regime; moving activity deficit; the authoritative style of adult communication with the child; intellectual, physical and emotional overstrains; unfavorable family relationships; breach of relationships with peers, etc. The signs of stressful condition of preschool children are characterized by: bad sleep; rapid fatigue; bewilderment, forgetfulness, lack of self-confidence; the appearance of obsessive movements, trembling of the extremities, and urinary incontinence during the process of sleeping; memory and imagination disorders, poor concentration of attention, loss of interest. The directions of psychological and pedagogical support of preschool children with stress display in the conditions of preschool institution are presented: 1) the organization of child’s complete physical activity during staying in preschool educational institution; 2) the sufficient duration and proper organization of the child’s sleep; 3) the meal organization as a great relaxation break with the use of “family tabl” technology; 4) the use of water procedures and quenching of children; 5) the children skills development of recognizing their own emotions and conditions; 6) the rational organization of the day schedule at the preschool educational institution.

Keywords: stress, stressor, preschool child, stages of stress, signs of stress, causes of stress, psychological and pedagogical support.

Постановка проблеми. З огляду на те, що на часі в нашій державі відбуваються зміни у сферах людської життєдіяльності, діти є більш вразливою категорією, оскільки інформаційні перевантаження призводять до виникнення стресів. На фоні інформаційного стресу чітко простежується реакція на ті чи ті ситуації у вигляді емоційних проявів, що свідчать про наявність «емоційного» стресу. Особливо це стосується ситуацій щодо загроз життю та здоров’ю не тільки дітей, але й близьких людей. Сучасні психологи стверджують, що тривалі фізичні та психологічні навантаження, які перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів і серйозних психосоматичних

розладів у дітей. Стрес присутній майже в житті кожної дитини, проте стресові імпульси в її організмі залежать від індивідуальних якостей та навичок самоуправління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми психолого-педагогічної допомоги дітям у стресових станах досліджують вітчизняні та зарубіжні вчені (В. Алямовська, І. Біла, С. Гончаренко, З. Кісарчук, Л. Кондратенко, Г. Лазос, Я. Омельченко, Н. Пророк та ін.). Питаннями профілактики та корекції стресу, посттравматичного стресового розладу у дорослих та дітей займаються О. Ілашук, М. Корольчук, В. Крайнюк, І. Малкіна-Пих, Є. П’ятницька, Д. Романовська, О. Черепанова та ін.

Мета статті полягає у розкритті особливостей психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного віку у стресових станах.

Виклад основного матеріалу. Стреси в дитячому віці розглядаються як особливий психічний стан, що є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, у якій вона знаходиться. Отже, стрес – це багаторівневе утворення або явище, що впливає на здоров'я та благополуччя дитини. Високі рівні стресу можуть бути пов'язані з соматичними симптомами, що змушують батьків дитини звертатися за кваліфікованою медичною допомогою. Діагностика та ведення таких дітей викликає проблеми й вимагає обізнаності щодо ролі стресу та інших психологічних чинників у загальному розвитку та пошуку шляхів їх подолання.

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Труднощі, що виникають на шляху (від дрібної проблеми до трагічної ситуації), викликають у нас негативні емоційні реакції, що супроводжуються гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі [5].

Стресор – це фактор, який викликає стан стресу, надзвичайний або патологічний подразник, значний по силі й тривалості, що здійснює несприятливий вплив на дитину та викликає стрес. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Розрізняють фізіологічні і психологічні стресори. Фізіологічні стресори мають безпосередню дію на тканини тіла. До них належать больові: холод, висока температура, надмірне фізичне навантаження та ін. Психологічні стресори – це стимули, які сигналізують про біологічну чи соціальну значущість подій. Це сигнали загрози, небезпеки, переживання, образи, необхідність розв'язання складного завдання.

Можна виділити три основні стадії стресу. Їх описав ще Ганс Сельє в 1936 р.

1. Стадія тривоги. Ця стадія-реакція на виділення гормонів стресу, спрямована на підготовку до захисту або втечі. У її формуванні беруть участь гормони надниркових залоз (адреналін і норадреналін), імунна і травна системи. У цій фазі опірність організму хворобам різко знижується. Порушується апетит, засвоєння їжі та її виведення.

2. Стадія опору (резистентності). Перехід стресу в цю стадію відбувається, якщо адаптаційні можливості організму дозволяють справитися зі стресором. У цій стадії стресу продовжується функціонування організму, практично не відмінне від нормального. Однак можливості організму до адаптації не нескінченні і при продовженні стресової дії настає наступна стадія стресу.

3. Стадія виснаження в деякому роді схожа з першою стадією стресу. Але в цьому випадку подальша мобілізація резервів організму не-

можлива. На цій стадії розвиваються соматичні захворювання, з'являється маса психологічних розладів [6].

Стрес може бути викликаний зовнішніми (наприклад, холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страхи або фобії) чинниками, величина яких переходить певну межу. Учені пропонують таку систематизацію основних причин стресу в дитини: патологічні спадкові чинники; індивідуально-особистісні особливості; вік та вікові кризи; тяжкі випробування долі (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження. Окрім того, ознаками стресу є: неможливість зосередитися в процесі діяльності, допущення значної кількості помилок, погіршення пам'яті, достатній рівень перевтоми, швидкий темп мовлення, розосередження мисленнєвої діяльності, зниження загального емоційного стану, зацикленість, сонливість тощо.

Чинниками стресового впливу на дитину варто назвати такі: участь близьких в АТО; перебування поблизу місця воєнних дій; перебування в зоні воєнних дій; переїзд сім'ї на нове місце проживання, зміна дитячого садочка; розлучення з батьками; вчинене над дитиною або на її очах насильство; акти тероризму; нещасний випадок; утрата близької людини; нераціональна організація режиму дня; дефіцит рухової активності; нераціональне харчування та погана організація цього процесу; неправильна організація сну та відпочинку; авторитарність стилю спілкування дорослих з дитиною; невинуватне обмеження свободи дій дитини; інтелектуальні, фізичні та емоційні перевантаження; інформаційне перевантаження (телебачення); несприятливі сімейні взаємини; порушення взаємин з однолітками; погіршення економічного стану родини [1; 3].

Схарактеризуємо ознаки стресового стану дитини дошкільного віку.

1. Поганий сон. Дитина важко засинає та неспокійно спить.

2. Дитина стомлюється після незначного навантаження, яке зовсім недавно давалось їй легко.

3. Розгубленість, забудькуватість, відсутність упевненості в собі, власних силах, занепокоєність, непосидючість свідчать про дискомфортний психологічний стан дитини. Частіше за все вона шукає підтримки і схвалення з боку дорослих, зростає її потреба в тактильних контактах.

4. Дитина стає дуже вразливою, часто плаче через незначні проблеми, ображається або, навпаки, стає надто агресивною.

5. Проявами стану психологічного стресу можуть бути впертість та кривляння, яких не було раніше, острах контактів, прагнення до усамітненості. Дитина перестає брати участь в іграх з однолітками, водночас у неї спостерігаються труднощі в дотриманні дисципліни.

6. Іноді дитина починає щось гризти або смоктати, хоча раніше цього не робила. У деяких випадках можна спостерігати стійку втрату апетиту або, навпаки, його зростання.

7. Ознаками стресового стану дитини є також поява нав'язливих рухів, тремтіння кінцівок та нетримання сечі під час сну.

8. Деякі діти у стані тривалого стресу починають утрачати вагу, виглядають знесиленими, схудлими, або, навпаки, у них виникають ознаки ожиріння.

9. Розлади пам'яті, уяви, слабка концентрація уваги, утрата інтересу до всього, що раніше викликало активність, також свідчать про несприятливий психоемоційний стан дитини [2].

Переважання пригніченого настрою. Надійними орієнтирами при оцінці психічного стану дитини можуть бути прояви дітьми почуттів бадьорості, радості, азарту, гніву, страху, тривоги, провини, розгубленості та ін. Індикатором цих почуттів є настрій дитини. Стійкий позитивний настрій свідчить про позитивний психічний стан дитини та успішне пристосування до умов навчального закладу. Часті зміни настрою або стійкий негативний настрій свідчать про інше.

Основними напрями роботи педагогів та практичних психологів з профілактики та корекції проявів стресу в дошкільників є:

1. *Організація повноцінної рухової активності дитини* під час перебування в дошкільному навчальному закладі. Найвище фізичне навантаження діти відчувають під час гри на фізкультурних заняттях, при цьому спостерігається позитивний емоційний сплеск. Розслаблення м'язів викликає зниження емоційної напруги й забезпечує заспокоєння та відновлення ресурсів організму.

2. *Достатня тривалість і правильна організація дитячого сну.* Мало хто з дорослих знає про те, що для повноцінного відновлення сил організму дитина віком до 2–3 років повинна спати не менше 14 годин на добу, діти 4–5 років – 13 годин, а діти 6–7 років – 12 годин. За даними статистики, дітей, які з ясельного віку недосипають по 1,5–2 години на добу, приблизно 5%. У таких дітей знижується нормальна працездатність, порушується нормальний перебіг нервових процесів.

Дотримання наведених нижче вимог сприятиме організації повноцінного дитячого сну: відсутність сторонніх звуків та подразників (розмови, телепередачі, шум); організація сну в добре провітреному приміщенні, багатому на кисень; створення релаксаційної атмосфери в спальній кімнаті (кольорові рішення, приглушене світло, звукоізоляція); вироблення рефлексу на швидке засинання (на момент відходу до сну, коли всі діти лежать у ліжках, повинна лунає заспокійлива музика, читання або запис казок та ін., причому ці звуки діти повинні чути щодня); надання дитині ініціативи у виборі сусідів по спальні (за умови чіткого дотримання правил поведінки під час «тихої години»).

3. *Організація прийому їжі як великої релаксаційної паузи із застосуванням технологій*

«сімейного столу»: дорослі повинні приймати їжу разом із дітьми (особливо актуально для сімей, де діти їдять окремо від дорослих); за столом діти повинні спілкуватися; попередньо дітям пояснюють правила поведінки за столом.

4. *Застосування водних процедур та загартовування дітей,* що сприятимуть зниженню напруги і стресу, коли дитина стає суб'єктом цієї діяльності.

5. *Розвиток у дітей навичок розпізнавання власних емоцій та станів,* опанування дітьми засобів релаксації та саморегуляції відповідно до вікових можливостей.

6. *Раціональна організація розкладу дня в дошкільному навчальному закладі.* Одноманітність та буденність, звичність ритму, жорстка регламентація діяльності – усе це є додатковим стресовим чинником у житті дитини. Проте при розробці будь-якого з них слід дотримуватися таких правил:

- понеділок і п'ятниця не мають бути фізично та інтелектуально перевантаженими;

- кожен день повинен максимально відрізнятися від попереднього за місцем, часом, формою організації занять, адже ніщо не гнітить психіку більше, ніж одноманітність та буденність;

- у розкладі дня слід передбачити час для індивідуальних контактів кожного вихователя з дітьми на основі неформального спілкування;

- ранок і вечір одного дня на тиждень повинні бути присвячені іграм вихователя з дітьми, до того ж роль вихователя обирають діти;

- у розкладі дня виділяється час для проведення лікувально-профілактичних заходів, психотренінгів, релаксаційних пауз та ін.;

- виділяється час для самостійної діяльності дітей, коли вони мають змогу зайнятися цікавою для себе діяльністю;

- у дні, коли заплановано проведення занять з високим інтелектуальним навантаженням, у розклад дня вводяться спеціальні гімнастичні комплекси, що дозволяють зняти психоемоційну напругу;

- релаксаційні паузи та психотренінги рекомендується включати в дні з високим фізичним навантаженням, а ритмопластику краще проводити в дні з високим психоемоційним навантаженням [2; 4].

Висновки. Отже, стрес, якого нині зазнають діти, спричинений складними соціальними обставинами та подіями. Однак стрес – багатогранне явище, відповідно, і його наслідки також непередбачувані. Він може минути безслідно, а може стати причиною тривожного стану, нервового зриву, депресії або навіть появи суїцидальних думок. Професійна психологічна підтримка фахівця дасть змогу розв'язати проблему, уникнувши її можливих негативних наслідків у майбутньому дитини.

Список літератури:

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : метод. рек. для педагогів дошк. навч. закл. Київ : Агентство «Україна», 2016. 100 с.
2. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста : кн. практ. психолога. Москва : ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002. 80 с.
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту : довідник вихователя дошк. навч. закл. / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : метод. посіб. / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омелченко, І.М. Біла, ... Г.П. Лазос ; за ред. З.Г. Кісарчук. К., 2015. 232 с.
6. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. 322 с.

References:

1. Ahresiia. Aneksiia. Konflikt. Sotsialno-pedahohichna ta psykholohichna vidpovid na vyklyky dlia ditei : metodychni rekomendatsii dlia pedahohiv doshkilnykh navchalnykh zakladiv (2016) [Aggression. Annexation. Conflict. Socio-pedagogical and psychological response on challenges for children: Guidelines for preschool teachers]. Kyiv: Ukraina. (in Ukrainian)
2. Alyamovskaya, V.G. (2002). Preduprezhdenie psikhoemotsionalnogo napryazheniya u detey doshkolnogo vozrasta: kn. prakt. psikhologa [The prevention of psycho-emotional stress of preschool children: the book of practical psychologist]. Moscow: ООО "Izdatelstvo Skriptoriy 2000". (in Russian)
3. Prorok, N.V., Honcharenko, S.A., Kondratenko, L.O. (2015). Dopomoha ditiam, postrazhdalym vnaslidok voiennoho konfliktu: dovidnyk vykhovatel'ia doshk. navch. zakl. [The assistance of children that affected by the conflict: a directory of a tutor of preschool educational institution]. Sloviansk: PP "Kantsler". (in Ukrainian)
4. Profilaktyka posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: psykholohichni aspekty: metod. posib. (2014) [The prevention of post-traumatic stress disorders: psychological aspects]. Chernivtsi: Tekhnodruk. (in Ukrainian)
5. Kisarchuk, Z.H., Omelchenko, Ya.M., Bila, I.M. (2015). Psykholohichna dopomoha ditiam u kryzovykh sytuatsiiakh: metody i tekhniky: metodychnyi posibnyk [Psychological assistance of children in crisis situations]. Kyiv. (in Ukrainian)
6. Psykhosotsialna pidtrymka osib z travmoiu viiny: mizhnarodnyi dosvid ta ukrainski realii: zbirnyk materialiv, dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (2018). [Psychosocial support of persons with war traumas: international experience and Ukrainian realities: collection of materials and reports of All-Ukrainian Scientific and Practical Conference]. Mariupol: DonDUU. (in Ukrainian)