

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.4(1).2023.17
UDC 159.922

DEVELOPING STRESS RESISTANCE IN CHILDREN AS A CONDITION FOR LAWFUL BEHAVIOR

Oleksandr Khlon

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Practical Psychology,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova str., Kyiv, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0001-9733-8531>
e-mail: AlexKhlon@i.ua

Abstract. *The problem of adequate response to stress is an actual problem in our world. Stress can manifest itself in many ways and, if not properly managed, can lead to behavioral problems.*

The method of this study is to study the peculiarities of the formation of children's stress resistance in order to develop behavior determined by law-conscious aspirations, to determine effective methods for increasing children's stress resistance, which ultimately contribute to more law-conscious behavior chosen by them.

The tasks of the research are to determine the role of stress resistance in ensuring the child's law-abiding behavior, as well as to prevent the negative impact of stress factors on the child's mental, psychological and physiological health, as well as to determine effective means, methods, tools and recommendations for the formation of stress resistance for the purpose of developing behavior, due to legal aspirations.

An important factor in the formation of law-abiding behavior, as well as the prevention of the negative impact of stress factors on the child's emotional, psychological and physiological health, is the positive formation of stress resistance skills and resistance to negative stress factors. An important role here will be the development of developed simple and effective measures aimed at developing the ability to behave adequately in stressful conditions, while maintaining an internal positive mood, an adequate psycho-emotional state, self-confidence without losing vigilance, importance and caution.

The child learns not only to overcome difficulties from the first years of life, but also to persist with this inner energy, not to despair, self-restore and preserve inner self-identity. In difficult and sometimes dangerous conditions, a person feels the desire to perceive himself not objectively, denying the internal struggle. And only with the help of effective training from an experienced psychologist or teacher, she will be able to believe in herself, overcoming herself, separating herself from the weak self, developing in herself such importance to overcome the crisis qualities that help her become a bigger person, adapted, go beyond her own capabilities and become her ideal self as much as possible and making the world around better.

Key words: *child, legal awareness, stress resistance, crisis, stress.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.4(1).2023.17

УДК 159.922

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ЯК УМОВА ПРАВОСВІДОМОЇ ПОВЕДІНКИ

Хлонь О. М.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
<https://orcid.org/0000-0001-9733-8531>
e-mail: AlexKhlon@i.ua

Анотація. Проблема адекватного реагування на стрес є актуальною проблемою в усьому світі. Стрес може проявлятися по-різному і, якщо його не контролювати належним чином, може призвести до проблем з поведінкою.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей формування стресостійкості дітей з метою вироблення поведінки, обумовленої правосвідомими устремліннями, визначення ефективних методів для підвищення стресостійкості дітей, що зрештою сприятиме більш обранню ними правосвідомої поведінки.

Завданнями дослідження є визначення ролі стресостійкості в питаннях забезпечення правосвідомої поведінки дитини, а також попередження негативного впливу стрес факторів на емоційне, психологічне та фізіологічне здоров'я дитини, а також визначення дієвих засобів, методів, інструментів та рекомендацій для формування стресостійкості з метою вироблення поведінки, обумовленої правосвідомими устремліннями.

Важливим фактором формування правосвідомої поведінки, а також попередження негативного впливу стрес факторів на емоційне, психологічне та фізіологічне здоров'я дитини виступає своєчасне формування у неї навичок стресостійкості та опору негативним стресовим факторам. Важливу роль тут будуть відігравати напрацьовані прості та ефективні заходи, спрямовані на вироблення умінь адекватно поводитися у стресових умовах, при цьому зберігаючи внутрішній позитивний настрій, адекватний психоемоційний стан, впевненість у собі без втрати пильності, уважності та обережності.

Дитина вчиться не лише долати складнощі з перших років життя, а й зберігати при цьому внутрішню енергію, не впадати у розпач, самовідновлюватися та зберігати внутрішню самоідентичність. В складних, а іноді навіть і небезпечних умовах людина відчуває бажання сприймати себе не об'єктивно, заперечуючи внутрішню боротьбу. І лише за допомогою ефективного наставництва досвідченого психолога чи педагога вона починає вірити в себе долаючи себе, відмежовуючись від слабкого я, виробляючи в собі такі важливі для подолання криз якості, які допомагають їй ставати більш сильною особистістю, адаптованою, виходити за межі власних можливостей вдосконалюючи себе та перетворюючи на краще світ навколо.

Ключові слова: дитина, правосвідомість, стресостійкість, кризи, стрес.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Проблема адекватного реагування на стрес є актуальною проблемою в усьому світі. У стрімкому та вимогливому світі стрес став частим супутником життя як дорослих, так і дітей. Незважаючи на те, що для людей будь-якого віку природно відчувати стрес у різні періоди життя, його вплив на дітей може бути особливо значним. Стрес може проявлятися по-різному і, якщо його не контролювати належним чином, може призвести до проблем з поведінкою. Навчання дітей стресостійкості – це не лише питання забезпечення їхнього емоційного благополуччя, але також має вирішальне значення для виховання правосвідомої поведінки. Стрес є фізіологічною та психологічною реакцією на складні ситуації, і він може вплинути на поведінку дитини різними способами. Коли діти відчувають стрес, їхній мозок виділяє гормони стресу, такі як кортизол, що може призвести до емоційних і поведінкових змін. Деякі поширені поведінкові реакції на стрес у дітей включають дратівливість, агресію, замкнутість і труднощі з концентрацією. Це може сприяти дисциплінарним проблемам і протиправній поведінці.

Розвиток стресостійкості у дітей є багатограним процесом, який не тільки покращує їхнє емоційне благополуччя, але й відіграє ключову роль у сприянні правосвідомої поведінки. Навчаючи дітей, як ефективно керувати стресом, висловлювати свої емоції та розвивати стійкість, ми наділяємо їх інструментами, необхідними для прийняття свідомого вибору протягом усього життя.

Важко переоцінити значення формування у дітей стресостійкості як передвісника правомірної поведінки. По суті, формування стресостійкості дітей – це вклад в їхнє майбутнє та добробут суспільства в цілому. Це дає їм змогу протистояти труднощам, робити правомірний вибір навіть у стресових ситуаціях і ставати відповідальними громадянами. Розвиток відкритого спілкування, навчання емоційної регуляції, розвиток стійкості, пропаганда здорового способу життя, позитивні зразки для наслідування допомагає формувати таку поведінку дітей, яка б обумовила не лише правомірну поведінку без шкоди для оточуючого суспільства, але і повноцінне життя дитини.

Мета і завдання дослідження. **Предмет дослідження** охоплює засоби, методи, інструменти та рекомендації, що сприяють розвитку стресостійкості у дітей з метою вироблення поведінки, обумовленої правосвідомими устримліннями. **Метою** даного дослідження є вивчення особливостей формування стресостійкості дітей для вироблення поведінки, обумовленої правосвідомими устримліннями, визначення ефективних методів для підвищення стресостійкості дітей, що зрештою сприятиме більш обранню ними правосвідомої поведінки.

Завданнями дослідження є визначення ролі стресостійкості в питаннях забезпечення правосвідомої поведінки дитини, а також попередження негативного впливу стрес факторів на емоційне, психологічне та фізіологічне здоров'я дитини, а також визначення дієвих засобів, методів, інструментів та рекомендацій для формування стресостійкості з метою вироблення поведінки, обумовленої правосвідомими устремліннями. **Методи дослідження.** Методологію дослідження складають загально-наукові методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння феномену правосвідомості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Коли справа доходить до подолання емоційного стресу та його запобігання, особливо у дітей, концепція здорового способу життя відіграє вирішальну роль. Багато експертів наголошують на складності емоційного стану дітей, який часто може призвести до проблем психічного розвитку. Ці емоційні розлади в дитинстві включають тривогу, страх, агресію та підвищену емоційну вразливість, усі вони вказують на труднощі в регуляції пове-

дінки та загальному розумовому розвитку. Діти особливо сприйнятливі до емоційних і стресових станів, їхні емоційні реакції частіше призводять до психічних і фізичних проблем зі здоров'ям, ніж у дорослих. Внутрішньосімейні відносини також можуть сприяти підвищенню психологічної травми у дітей, оскільки вони можуть переживати тривалий стрес через вплив дорослих. Емоційні та стресові умови, які дитина відчуває в сім'ї, сильно залежать від психологічного клімату та динаміки між членами сім'ї. Ці фактори впливають не тільки на емоційне благополуччя дитини, а й на її нервово-психічне здоров'я [7, с. 301-304].

Проблема актуальна особливо зараз, коли сучасна дитина змушена піддаватися значним стресам сучасного життя при цьому без змоги в повній мірі ігнорувати небезпеки, які такі стреси викликають. Тим не менше не зважаючи на значний перелік стрес факторів, які супроводжують дитину, до неї висуваються не менше, а часом і набагато вищі вимоги з боку сучасного суспільства, яке потребує від дитини набагато більше знань, умінь та навичок, аніж від їх попередників десятками років раніше.

З огляду на це, важливим фактором формування правосвідомої поведінки, а також попередження негативного впливу стрес факторів на емоційне, психологічне та фізіологічне здоров'я дитини виступає своєчасне формування у неї навичок стресостійкості та опору негативним стресовим факторам. Важливу роль тут будуть відігравати напрацьовані прості та ефективні заходи спрямовані на вироблення умінь адекватно поводитися у стресових умовах, при цьому зберігаючи внутрішній позитивний настрій, адекватний психоемоційний стан, впевненість у собі без втрати пильності, уважності та обережності.

При цьому, важливим є те, що дитина в подібних умовах вчиться не лише долати складнощі з перших років життя, але і зберігати при цьому внутрішню енергію, не впадати у розпач, самовідновлюватися та зберігати внутрішню самоідентичність. Адже саме в подібних складних, а іноді навіть і небезпечних умовах людина відчуває бажання сприймати себе не об'єктивно, заперечуючи внутрішню боротьбу. І лише за допомогою ефективного наставництва досвідченого психолога чи педагога вона починає вірити в себе долаючи себе, відмежовуючись від слабкого я, виробляючи в собі такі важливі для подолання криз якості, які допомагають їй ставати більш сильною особистістю, адаптованою, виходити за межі власних можливостей вдосконалюючи себе та перетворюючи на краще світ навколо. Саме ці важливі якості, дозволяють кожній людині з самого дитинства формувати те, що називається сила духу, яка як пояснював у своїй фундаментальній роботі «Феноменологія духу» Ф. Г. Ф. Гегель, полягає в тому, «щоб лишатися самототожним у своєму відчуженні і, як дух, що існує в собі й для себе, утверджувати й буття для себе» [3].

З огляду на це важливим є повне розуміння дитини вчителем психологом та іншими особами, що супроводжують її на шляху саморозвитку особливостей, включаючи знання щодо характеристик, складових елементів стресів, стрес факторів та, що найважливіше, методик подолання стресових реакцій.

Р. Лазарус і С. Волкман у своїх психологічних дослідженнях заглиблюючись у вивчення стресу з різних точок зору, включаючи фізіологічні, психологічні та поведінкові виміри, дійшли висновку, що фізіологічний стрес – це реакція організму, яка характеризується значними фізіологічними змінами у реакції на різноманітні зовнішні та внутрішні подразники фізико-хімічної природи [8; 9].

По суті, все це підкреслює відмінності між реакціями на фізіологічний стрес і психологічний стрес. Це свідчить про те, що коли справа доходить до фізіологічного стресу, наші реакції досить передбачувані та одноманітні, тоді, як при пси-

хологічному стресі індивідуальні відмінності відіграють значну роль, тому важко передбачити, як людина відреагує.

Також згадується висунута Р. Лазарусом ідея про те, що стрес виникає не через будь-які вимоги середовища, а лише від тих, які сприймаються як загрозові. Таке сприйняття загрози може призвести до різноманітних реакцій; одна людина може відповісти гнівом, а інша – страхом.

В екстремальних ситуаціях, таких як стихійні лиха чи війни, індивідуальні відмінності стають менш вираженими, але не всі, хто піддається таким травматичним подіям, відчувають гострий стрес.

На основі концепцій Р. Лазаруса та С. Фолкмана психологічний стрес описується як динамічна взаємодія між індивідом та його оточенням. Це стосунки, які суттєво впливають на благополуччя людини, часто кидаючи виклик її фізичним і емоційним ресурсам. Рівень пережитого стресу в основному залежить від того, наскільки вимоги конкретної ситуації перевищують можливості людини. У теорії стресу та подолання, розробленій Р. Лазарусом, значний акцент робиться на розумінні того, як люди справляються зі стресом. Ця теорія досліджує різні механізми, які люди використовують для протистояння стресовим факторам, і ці механізми можуть призвести до успішної адаптації або шкідливої дезадаптації. За словами Р. Лазаруса та С. Фолкмана, які започаткували систематичне дослідження процесів подолання, подолання можна визначити як динамічні когнітивні та поведінкові стратегії, які люди використовують для вирішення та управління конкретними зовнішніми чи внутрішніми вимогами. Ці спроби подолання безперервно розвиваються і оцінюються особою з точки зору того, чи випробовують вони наявні ресурси чи перевершують їх. По суті, подолання включає в себе те, як люди реагують на стресори, що може або допомогти їм адаптуватися, або ще більше погіршити їх здатність справлятися [9].

Поведінку можна розуміти як результат взаємодії між людиною та її оточенням, де обидві сторони впливають одна на одну. Р. Лазарус підкреслював, що здатність справлятися зі стресом є більш критичною, ніж конкретний характер, величина або частота стресорів.

Травматичний стрес є типовою реакцією на події, які значно відрізняються від нормального життєвого досвіду людини. Ця реакція може вплинути на широке коло людей, у тому числі не лише на тих, хто безпосередньо причетний до травматичних подій, а й на членів їхніх сімей та окремих осіб, які були свідками чи чули про події через ЗМІ чи розповіді. Особливо це стосується дітей, враховуючи їх обмежений життєвий досвід, вразливість і психологічну незрілість.

У екстремальних травматичних умовах людина спочатку мобілізує гормональні резерви, викликаючи реакцію на стрес, що характеризується виділенням гормонів, а потім перерозподілом і остаточним виснаженням цих резервів. Це може призвести до виражених астено-депресивних станів, нервово-психічної напруги. Без втручання, спрямованого на припинення впливу екстремальних умов, у людей можуть розвинути стресові розлади, а у випадку тривалого впливу – посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що характеризується серйозними емоційними та поведінковими розладами, які можуть потребувати медичного лікування. Симптоми можуть включати астеничний синдром, порушення сну, відчуття пригніченості та депресії [5].

Відомий психолог Л. Хей вказує на те, що стресові реакції це реакції схожі на реакції страху, коли зміни відбуваються постійно у житті і визначаються страхом. Це коли ми виправдовуємося в результаті чого доводиться відбувається уникнення

відповідальності при використанні власних відчуттів. В даному випадку стрес – як неможливість гармонійного відчуття у нас.

З метою подолання стресів доцільно використати копінг. Він являє собою можливість долати стрес при застосуванні різноманітних поведінкових, емоційних, а також когнітивних копінг-стратегій.

Науковці, що досліджують психологічну стійкість наголошують на тому, що доречно звертати увагу на спрямування зусиль щодо покращення стресостійкості осіб залучених до освітньо-виховного процесу та наголошують на виділенні наступних складових стресостійкості: 1) Психологічна пружність, як можливість здійснювати ефективну адаптацію у ситуаціях, які важко передбачити, підтримувати у нормі психічне і фізичне здоров'я, психоемоційну стабільність та відмінну фізичну форму. 2) Визначені навички та уміння у різноманітних незвичайних ситуаціях. Виділяють певні фактори психофізіологічної стабільності, що обумовлює гармонійний настрій особи, а саме:

а) Особистісні ресурси, зокрема, коли у особи можна спостерігати життєрадісну поведінку, довіру, терпимість, соціальну належність, активність діяльності та поведінки, оптимізм, впевненість, толерантність, взаєморозуміння, дружбу.

б) Зовнішні ресурси особистості (міжособистісна взаємодія, психосоціальна підтримка, умови адаптації, сприяння у адекватній самооцінці, самоконтроль та самодисципліна).

В свою чергу психофізіологічна стійкість може бути залежною від наступних факторів:

а) Врівноваженість (коли рівень напруження зіставляється із тими ресурсами психіки, які є необхідними для подолання даної конкретної ситуації);

б) здатність до опору (можливість протистояти таким факторам, що можуть обмежувати вільний вибір особистості);

в) завзятість (воля до перемоги, як вольова якість, що визначається як необхідна в даній конкретній ситуації);

г) наполегливість (наступна вольова якість, що спрямовується на неухильне та беззаперечне подолання труднощів, всупереч проблемам та ускладненням, що не дозволяють дійти до мети та запобігають її досягненню);

д) пропорційність приємних та неприємних відчуттів, а також баланс комфортності та автономності.

Важливим на цьому етапі є робота з дітьми дошкільного віку, як найбільш вразливої категорії, яка може бути надзвичайно залежною від психоемоційного настрою дорослого, що з нею буде проводити заходи із вироблення механізмів стресостійкості. Саме тому, такій категорії осіб доцільно, як педагогам у сфері роботи з дошкільниками доречно знати усі елементи виховної роботи з такими дітьми.

Формування психологічно-стійкої особистості вимагає дотримання наступних принципів:

а) заохочення до самостійного виконання дій;

б) відсутність фактів приниження, критики, надання необхідної допомоги, якщо дитина дійсно цього потребує і не може сама зробити щось, створення ситуацій успіху,

в) навчання навичкам та умінням долаття труднощів,

г) не заперечення проти виявлення як позитивних так і негативних емоцій з подальшим програванням їх формі гри;

- д) навчання навичкам та умінням розпізнавання емоцій особливо якщо це стосується реагування інших,
- е) допомога у сфері уникнення надлишку емоцій дитини,
- ж) не заперечення проти сльоз марності у випадку розочарувань,
- з) любов до дитини та постійне нагадування їй про це. [4].

Визначення ступеню психологічної стійкості школярів потребує врахування ряду моментів зокрема таких:

- визначення почуттів дитини під час невдач, складнощів, збереження відчуття внутрішньої в собі впевненості. Особливо у випадку злості, смутку, частота та інтенсивність відповідних моментів. визначення самотності, рішучості та винахідливості дитини.

- визначення того чи проживає така особа емоцію невдачі і чи вдається такій дитині відпустити, або ж вона навпаки застрягає у відповідній емоції, витісняючи її у підсвідомість. відношення до перешкод чи складнощів.

- визначення чи вдається дитині помітити відповідні складнощі та перешкоди, чи є у неї бажання уникнути таких емоцій, як саме вдається вирішувати складні ситуації.

- визначення наскільки уміло дитина може попросити про допомогу і яка форма обирається для такого прохання.

- визначення яким чином відбувається надання підтримки іншим дітям.

- визначення яким чином здійснюється реагування на відмову, чи вдається дитині прийняти таку відмову.

- визначення яким чином відбувається реагування на успіх інших дітей, дорослих, а також на свій власний.

При цьому варто пам'ятати, що основними **напрямами формування психологічної стійкості** у дітей дошкільного віку є:

Формування віри, оскільки вона є серйозним фундаментом психоемоційної стійкості, що розглядається як інтелектуальний, вольовий, психоемоційний феномен. Значення віри у дослідженнях видатних вчених є наступне можна пояснити наступною тезою: «віра – це стійкість – спокійна впевненість у своєму виборі, що не вимагає опори на думку навколишніх...» [1, с. 506]. Дана категорія зумовлена властивостями психіки людини та направлена на внутрішнє оновлення її психіки, що може проявлятися у вірі у власні сили, світле майбутнє, успіхи, переконання, що все добре. Якщо віра сформована гарно, то і психоемоційна стійкість будо в рази міцна, а якщо ні то, і віра може бути втрачена, і психологічна стійкість буде послаблена.

Подолання дитячих страхів. Окрему увагу слід приділити дитячим страхам, що можуть знижувати психічну стійкість та здебільшого є вродженими у дитини емоціями. Їх можна класифікувати на наступні види: сни та жахіття про чудовиська, страхи щодо головних героїв мультфільмів та казок, побоювання темноти, острах розлуки з близькими людьми наприклад батьками, родичами, опікунами, тварин тощо. При цьому важливим є своєчасне виявлення і уміння прийти на допомогу при їх подоланні. Це слід здійснювати м'яко, розважливо, спокійно та з терпінням з огляду на те, що для того, що б долати дитячі страх необхідний запас часу.

Інформування про труднощі та завдання у питаннях формування у дітей психологічної стійкості дорослих та членів сімей таких дітей. Тут важливо відмітити, що формування психоемоційної стійкості дошкільника починається із сім'ї, що надає базові потреби для дитини, чергу перш за все комфорт і психоемоційну підтримку, душевну рівновагу, а також формує мікроклімат, що є позитивним і приємним для

цієї дитини. При цьому, часто може спостерігатися виникнення дисгармонії у психоемоційному стані дитини. Це може відбутися при комфорту, психоемоційної підтримки, душевної рівноваги, натомість може спостерігатися конфліктність, тривожність, насмішки, критика, непослідовність у вимогах батьків, гіперопіка, порівняння, які можуть бути недоречними із іншими дітьми, що очевидно послаблює психоемоційну стійкість дитини. Все це може стосуватися і впливів виховного характеру на дитину (з боку помічника вихователя або і самого вихователя). Жан Жак Русо з цього приводу говорив: «дорослі можуть тільки зіпсувати благородну душу дитини» [2, с. 99], якщо ми говоримо про нетактовну та непрофесійну поведінку. Саме тому, кожний дорослий має знати, що має бути досягнутий баланс у питаннях формування у дитини самостійності і забезпеченням надійного контролю за поведінкою дитини. При цьому дорослий має підтримати її починання, в той же час створюючи їй умови виконання бажаних для неї дій, а також дорослий має розуміти, яким чином доречно визначити алгоритми, механізми подібних дій при цьому наочно показати, яким чином дитині варто виконати необхідні для неї дії, заохочуючи її бажання до активної діяльності. При цьому слід пояснити, чому вийшло так, а не інакше або ж не вийшло взагалі. Крім того, якщо виникає необхідність допомоги дитині то в цьому випадку доречним буде надання необхідної допомоги з боку особи, що здійснює щодо неї навчання чи виховання. В цьому випадку психоемоційний стан дитини буде перебувати у нормі, а стресостійкість буде формуватися виходячи із стійкої впевненості у можливості долати складні життєві перешкоди самостійно.

Моделювання. В цьому випадку ми говоримо про моделювання ситуацій в яких дитина дошкільного віку розвиває власну стійкість до життєвих ситуацій, моделювання випадків з життя, формування конкретного уявлення про ті чи інші форми поведінки в певних випадках, відпрацьовує прийоми подолання страху, тривоги, сорому та інших поведінкових форм реагування, що можуть суттєво вплинути на її подальші дії та обумовити негативне виконання власних функцій. Метод моделювання може з успіхом використовуватись у таких сферах діяльності зокрема пізнавальній та має позитивний вплив на активність діток, сприяє розвитку та формуванню логічного мислення, розвивається пам'ять, виховується самостійність, підвищується інтерес до навколишнього світу, формується уява.

Крім того, для формування психоемоційної стійкості до стресу та стресостійкості у складних умовах психологам доцільно проводити з дітьми ефективні тренінги, які можна здійснювати у ігровій формі, однак із застосуванням елементів найбільш доцільних заходів, спрямованих на вироблення у дитини стійких умінь та навичок протидії негативним психоемоційним реакціям, які можуть у них виникати під час перебування у стресових умовах.

Психолог має ретельно підбирати вправи під індивідуальні запити та проблеми більшості дітей в групі. Для цього він має розуміти особистий настрій, психоемоційний стан, характерологічні особливості кожної дитини та прогнозувати яким чином вибрані ним вправи можуть вплинути на розвиток стресостійкості кожної дитини та групи в цілому. Попередні результати психодіагностичних досліджень можуть допомогти йому встановити індивідуальну стратегію побудови найбільш ефективного тренінгу, результати якого в тій чи іншій мірі вплинуть на особистість кожної дитини, що буде виражено у позитивній динаміці якісних та кількісних показників.

Загальними **рекомендаціями** щодо формування психологічної стійкості у дітей можна визначити такі:

1. Створення дружньої, спокійної атмосфери у групі на базі уявлень про взаємопорозуміння та взаємоповагу, проведення роботи у сфері подолання страхів дітей.
2. Формування прагнення у дітей самостійності повторюючи дитині, що дорослий, який здійснює опіку, виховання чи навчання дитини вірить у те що у неї це виходить гарно, що дозволяє їй спрямовувати зусилля на виконання тієї чи іншої дії при цьому вироблення можливості їй повірити у власні можливості та сили.
3. Розвиток активності у дитини, формування у неї адекватної самооцінки.
4. Розвиток емоційно-вольової сфери у дитини, розвиток психологічної стійкості, при цьому забезпечуючи тісну співпрацю з батьками.
5. Навчання дітей яким чином побудувати гармонійні стосунки із однолітками, навколишнім світом та світом дорослих.
6. Вирішення проблем дітей за допомогою індивідуального підходу, спокійного та доброзичливого ставлення.
7. Виділення сильних якостей, формування позитивного ставлення дітей до самих себе в першу чергу таких у яких занижена самооцінка, а також формування адекватної самооцінки взагалі.
8. Чіткі вимоги, які мають бути встановлені до дітей, повинні бути проконтрольовані дорослими з метою відслідковування їх подальшого виконання.
9. Перебування на свіжому повітрі, отримання сонячного освітлення, вироблення вітаміну D шляхом перебування на вулиці.

Створити у групі спокійну, дружню атмосферу, на основі взаємоповаги і взаємопорозуміння та проводити роботу щодо подолання страхів у дітей.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи викладене вище можемо вказати, що формування стресостійкості у дітей важлива віха формування у них правосвідомих устремлінь, а також врахування фактору підготовки до майбутніх проблем, складнощів та негараздів є досить важливою та актуальною темою в контексті сьогодення.

Перспективами для подальшого дослідження можуть стати вивчення кореляційних зв'язків між рівнем стресостійкості та правосвідомістю дитини. З огляду на все вказане можна підвести підсумок, що психологи та педагоги мають докласти максимум зусиль для формування особистості дитини, яка б почувала себе в сучасному суспільстві комфортно не зважаючи на виклики, які готує їй життя, могла радіти йому і постійно розвиватись не лякаючись жодних життєвих негараздів, дотримуючись при цьому правосвідомих утримлінь, які визначають таку життєву стратегію, яка б базувалася на повазі до законів та норм правопорядку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Варій М. Й. Психологія особистості. Кив : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Київ ; Ірпінь : Перун», 2004. 1440 с.
3. Гегель Г. В. Ф. Феноменологія духу. Київ : Вид-во Соломії Павличко «Основи», 2004. 548 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
5. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

6. Кравчук Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16. Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики* : збірник наукових праць. Ред. кол. : Н. В. Гузій (відп. ред.). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018, Випуск 31(41) С. 119-122.
7. Шинкаренко І. О. Небезпека та ризики емоційного стресу у дітей. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві* : матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 301-304.
8. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions : A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1-21.
9. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. N. Y. 1984. 218 p.

REFERENCES:

1. Varii, M. Y. (2008). *Psykhohohiia osobystosti* [Personality psychology]. Kyv : Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
2. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [A large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language] (2004). Kyiv ; Irpin : Perun» [in Ukrainian].
3. Hegel, G. V. F. (2004). *Fenomenohiia dukhu* [Phenomenology of spirit]. Kyiv : Vyd-vo Solomii Pavlychko «Osnovy» [in Ukrainian].
4. Honcharenko, S. U. (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. Kyiv : Lybid [in Ukrainian].
5. Korektsiino-rozvytkova prohrama formuvannia stiikosti do stresu v ditei doshkilnoho viku ta shkoliariv «Bezpechnyi prostir» [Correctional and developmental program for building stress resistance in preschool children and schoolchildren “Safe Space”] : navchalno-metodychnyi posib. (2017). Kyiv : NaUKMA, HLIF Media [in Ukrainian].
6. Kravchuk, N. P. (2018). *Osoblyvosti formuvannia psykhohohichnoi stiikosti u ditei doshkilnoho viku* [Peculiarities of the formation of psychological stability in preschool children]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 16. Tvorcha osobystist uchytelia : problemy teorii i praktyky – Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series 16. Creative Personality of a Teacher : Problems of Theory and Practice*. N. V. Huzii (Ed.). Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, issue 31(41), 119-122 [in Ukrainian].
7. Shinkarenko, I. O. (2021). *Nebezpeka ta ryzyky emotsiinoho stresu u ditei* [Danger and risk of emotional stress in children]. *Aktualni problemy bezpeky zhyttiediialnosti liudyny v suchasnomu suspilstvi – Actual problems of human life safety in modern society : proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Theoretical Internet Conference*. Mykolaiv : MNAU, 301-304 [in Ukrainian].
8. Lazarus R. S. (1993). From psychological stress to the emotions : A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. Vol. 44. P. 1-21 [in English].
9. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. N. Y. 218 p. [in English].