



**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ**

**ГС «НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ»
ДИВІЗІОН «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»**

МАТЕРІАЛИ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В
УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ»**

23 квітня 2024 року, м. Київ

Київ – 2024

УДК 159.98(063)

Редакційна колегія: Маркусь І., к. пед. н., доцент
Палій В., к. психол. н.
Руденко Л., д.психол.н., професор
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент

П 86 Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи:
матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції
(м. Київ, 23 квітня 2024 р.). Київ, 2024. 60 с.

Збірник містить тези та інші матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи» з питань сучасного стану психологічної допомоги в Україні різним категоріям вразливих верств населення та технологій психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях.

Матеріали подаються в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальність за висвітлений матеріал (його точність, правдивість та оригінальність).

Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXXVIII Міжнародної науково-практичної конференції.. Брно, 2023. С.198-204

5. Тубичко Ю. О. Нейропсихологічна діагностика основних компонентів мовленнєвого розвитку і перцептивно-когнітивних функцій у дітей старшого дошкільного віку. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*. 2013. №1-2. С. 222-225.

Анастасія Розвад,

викладачка кафедри спеціальної психології та медицини
Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова,
здобувачка третього рівня вищої освіти,
м. Київ, Україна

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В УМОВАХ КРИЗИ: ЯК ДОПОМАГАТИ БАТЬКАМ І ДІТЯМ У ПЕРІОД ВІЙНИ

У періоди війни та конфліктів, емоційна напруга та стрес стають невід'ємною частиною життя багатьох людей, особливо батьків і дітей. Під час таких кризових ситуацій, як війна, люди стикаються зі страхом, тривогою, розчаруванням та іншими негативними емоціями, які можуть суттєво впливати на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

Актуальною є проблема саморегуляції емоційного стану дітей та батьків в умовах кризи, особливо важлива через безпосередній вплив на благополуччя та ментальне здоров'я. У цьому контексті дослідження способів допомоги батькам та дітям у вивченні та використанні стратегій саморегуляції має велике значення для подолання емоційних труднощів та збереження психологічної стійкості.

У період війни, батьки і діти можуть демонструвати різні типи емоційних реакцій. Деякі з найбільш типових реакцій у батьків включають посилену тривогу, постійний стрес, почуття безпорадності та відчуття безпеки, періодичні приступи паніки або гніву. У дітей можливі також емоційні реакції, такі як страх, непокої, розчарування, невпевненість або навіть депресія. Ці емоційні реакції можуть відрізнятися залежно від віку, індивідуальних особливостей та попереднього досвіду кожної особи [2].

Слід зазначити, що діти сканують психічний стан дорослого та трансформують у поведінкові зовнішні реакції: капризи, неслухняність, агресія, тривожність, занепокоєння, не бажання

виконувати завдання та ін. Дуже важливим є вміння дорослих в умовах воєнного стану заспокоювати себе, у разі необхідності отримувати першу психологічну допомогу з метою опанування тривоги і налаштування життя в тих умовах, в яких ми опинились.

Перед батьками постають складні завдання у підтримці емоційного стану своїх дітей. Спілкування з дітьми про страхи та тривоги, забезпечення їхньої безпеки та захисту, надання підтримки та розуміння, допомога у вираженні емоцій і пошуку конструктивних шляхів виходу зі стресових ситуацій – усе це є важливими аспектами батьківської ролі в період кризи. Крім того, батьки також повинні забезпечувати собі самостійну підтримку і саморегуляцію, щоб мати можливість ефективно допомагати своїм дітям.

Саморегуляція емоційного стану – це здатність і навички контролювати свої емоції, реагувати на стресові ситуації з обізнаністю та ефективністю, зберігаючи при цьому психологічний комфорт і психічне здоров'я.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, відзначається плутаниною, руйнується «структура світу», у якому дитина живе [3].

Вчені виділяють ознаки психологічної травми у дітей, такі як:

- порушеннях сприйняття навколишнього середовища;
- різка зміна поведінки: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть у прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту;
- регрес у поведінці: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку – втрачають навички охайності, смокчуть пальці або взагалі поводяться, як зовсім маленькі діти;
- посилення агресивності, гнівливості, впертості, поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю й конфліктністю стосовно інших/

Діти, які пережили психологічну травму, через вікові особливості не можуть повністю усвідомити події, що сталися. Їхнє сприйняття світу стає хаотичним, а поведінка – непередбачуваною. Діти молодшого віку діти мають менш розвинені навички саморегуляції, ніж дорослі, їм потрібна

допомога батьків у розпізнаванні та регуляції своїх емоцій. Підлітки ж навпаки, прагнуть більшої автономії й самостійності в емоційній сфері.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що діти, які мають розвинені навички саморегуляції, краще справляються з негативними емоціями під час війни, відповідно, батьки, які вміють регулювати власний емоційний стан, здатні краще підтримувати своїх дітей [1].

Відтак, ми виокремили основні рекомендації щодо допомоги батькам та дітям у саморегуляції емоційного стану у період війни:

- створення безпечного середовища: батьки повинні створити атмосферу безпеки та захисту вдома, де діти можуть відчувати себе комфортно та захищено;

- відкрите спілкування: важливо відкрито говорити з дітьми про їхні почуття та емоції, батькам варто слухати їх, відповідати на запитання та надавати потрібну підтримку;

- навчання стратегій саморегуляції: батьки можуть вчити дітей різним стратегіям саморегуляції, таким як глибоке дихання, медитація, фізична активність, творчість або зосередженість на позитивних думках;

- створення ритуалів та режиму дня: регулярність та стабільність у розпорядку дня можуть допомогти дітям відчувати впевненість та контроль над ситуацією;

- підтримка від родини та спільноти: батьки можуть шукати підтримку від інших членів родини, друзів та спільноти, яка може забезпечити емоційну підтримку та допомогу;

- обмеження експозиції до стресогенних подій: важливо обмежити доступ дітей до новин та інформації про події воєнного конфлікту, щоб уникнути надмірного стресу та тривоги;

- пошук професійної допомоги: у разі потреби батьки можуть звернутися за допомогою до психолога чи психіатра для отримання професійної підтримки та консультацій;

- підтримка саморегуляції батьків: батьки також повинні дбати про своє власне емоційне благополуччя та здоров'я, знаходячи час для власної саморегуляції та відпочинку.

З огляду на вище зазначене, можемо зробити висновок, що підтримка саморегуляції емоційного стану у дітей та батьків у період війни вимагає розуміння потреб та індивідуальних особливостей кожної родини, а також надання ефективних стратегій та ресурсів для подолання стресу та тривоги.

Саморегуляція емоційного стану є важливою навичкою, яка допомагає людям впоратися зі стресом та зберегти психічне здоров'я в умовах кризи. Розвиток цієї навички є особливо

актуальним під час війни, коли діти та батьки стикаються з багатьма стресовими факторами. За допомогою індивідуальних та сімейних стратегій саморегуляції, а також за підтримки фахівців, діти та батьки можуть навчитися ефективно керувати своїми емоціями та зберегти своє психічне благополуччя.

Список використаних джерел

1. Calam, R. (2017). Public health implications and risks for children and families resettled after exposure to armed conflict and displacement. *Scand J Public Health*, 45(3), 209–211.

2. Jones T. L., Prinz R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25, 341–363. doi:10.1016/j.cpr.2004.12.004

3. Кісарчук, З.Г., Омельченко, Я.М., Лазос, Г.П. (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 178 с.

Вероніка Бакеренкова,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету соціальних і поведінкових наук
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна

Людмила Лисенко,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Харківського національного педагогічного університету
імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

В сучасному світі, де відбувається поширення інформаційних технологій, міжкультурної взаємодії та глобалізації, толерантність є однією з ключових якостей для конструктивної комунікації та мирного співіснування. Юність – складний період становлення особистості та знаходження місця в житті. Це період зіткнення зі стресовими ситуаціями, емоційними, соціальними та економічними труднощами. Одним з ключів до подолання цих труднощів є формування певних психологічних засад, що допоможуть взаємодіяти із суспільством. Однією з таких засад є толерантність. Тому вкрай важливо