**Н. М. Дудіна,**

методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**РОЛЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ**

Соціально-економічні та політичні кризи, які переживає українське суспільство, впливають на рівень життєвих можливостей та здатностей у самореалізації як дорослих так і дітей. Переживаючи психотравмуючі події та маючи різний досвід подолання їх наслідків, діти потребують допомоги дорослих, в тому числі компетентних фахівців як у задоволенні базових потреб, так і у формування життєстійкості та відновленні власного ресурсного стану. Саме тому актуальним питанням у роботі з працівниками психологічної служби є підвищення рівня їх професійної компетентності щодо здійснення психологічного супроводу дітей, які переживають психотравмуючі події. Як в рамках курсів підвищення кваліфікації, так і в міжкурсовий період працівники навчально-методичного центру психологічної служби проводять заходи, спрямовані на розвиток умінь і навичок фахівців здійснення ранньої діагностики, корекції кризових станів, кризового консультування з метою мінімізації ризиків та усунення наслідків стресових ситуацій.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає реакція організму у відповідь на цю ситуацію – стрес. У перекладі з англійської мови слово "**стрес" означає "натиск, тиск, напругу".**

 Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована канадським фізіологом **Гансом Сельє.** Згідно його теорії 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 *завмирання, боротьби, втечі*. Під час стресу відбувається викид у кров спеціальних гормонів (глюко-кортикоїдів) підвищує тонус м'язів, збільшує кількість глюкози, зменшує потяг до сну. Але така мобілізація організму відбувається за принципом *«боротися — зараз, лікуватися — пізніше»,* тому ті самі гормони, що мобілізують організм на боротьбу, паралізують функції, які не є життєво необхідними в період стресу: страждає, насамперед, імунна система, порушуються процеси регенерації тканин, блокується вироблення статевих гормонів та гормонів росту тощо.

Таким чином, **стрес –** це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах та супроводжується низкою фізіологічних і психологічних порушень. Разом з тим, стрес розглядають як захисну реакцію організму. Стрес – невід’ємна частина сучасного життя. Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується. Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, стреси низької інтенсивності сприяють мобілізації власних ресурсів як захисних механізмів та підвищують життєвий тонус. Однак, якщо стрес досягає визначеного критичного рівня, то створює загрозу життєдіяльності людини. Виражений стрес небезпечний тим, що завжди порушує не тільки звичну діяльність людини, але й прямо впливає на його здоров’я.

У дітей, як і у дорослих, стрес виникає під час зіткнення з чимось новим, але через відсутність досвіду вони не в змозі подолати наслідки самостійно. Подразником може стати конфлікт з кимось із близьких, розумове або фізичне перенапруження, складне захворювання тощо. Сам механізм дитячого стресу полягає в тому, що щось зовнішнє, невідоме насильно приходить в життя дитини, починає проявлятися у вигляді спогадів чи страхів та переслідувати її.

Стреси у дітей досить часто приймають за прояви вікових криз, ознаки загального захворювання або елементарну невихованість. Разом з тим важливо якомога раніше діагностувати стресовий стан дитини з метою надання їй фахової допомоги та запобігання проявам постстресових реакцій. Основними ознаками, за якими можна визначити, що дитина знаходиться в стресовому стані, є такі:

* порушення сну, часі нічні кошмари;
* зміна режиму харчування;
* відсутність активності чи гіперактивність;
* проблеми соматичного характеру;
* надмірне чіпляння за батьків чи інших дорослих;
* агресія, дратівливість;
* страх і переживання про те, що щось трапиться знову;
* відмова від ігор або повторення лише однієї гри;
* втрата здатності належним чином зосереджуватися;
* дитина багато плаче, збентежена.

Детальний опис вікових особливостей реакцій дітей на травмуючі події наводиться у навчально-методичному посібнику **«Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах» [3, с. 48-49].**

Важливим завданням є раннє виявлення та формування стресостійкості/життєстійкості усіх учасників освітнього процесу. *Стресостійкість* дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Будь-яка людина не залежно від статусу і рангу відчуває емоції негативного забарвлення. Відмінність лише в інтенсивності емоційних проявів і причинах які викликають їх, а також у важливості життєвої ситуації для самої людини. Контролювати виникнення злості, обурення, образи, розчарування тощо як емоційної реакції на стресову ситуацію неможливо. Важливо навчитися змінювати власне ставлення до ситуації, регулювати свій емоційний стан, мінімізувати наслідки стресу. Це і називається ***стресостійкість або резилієнс.***

Поняття «резилієнс» (англ., resillsence) увійшло в науку про людину з механіки, де означає фізичну здатність матеріалу «повернутись у вихідний стан». Зараз цей термін широко використовується у психології, медицині, соціальних науках і розглядається у зв’язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до збереження нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім’ї, громади, організації) під час та після такого впливу.

В україномовній психологічній літературі «резилієнс» перекладають як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, що вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих. Найчастіше поняття «резилієнс» визначають як: збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, хороше відновлення після травми; збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивну відповідь на негативні події життя; компетентне функціонування в умовах стресу. [3, с. 12-13]

**Основними складниками психологічної резилієнс у дітей є:**

1. Базова позитивна життєва позиція.
2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, само ефективність.
3. Навички та якості,що допомагають розв’язанню проблем.
4. Соціальні зв’язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу.
5. Автономія, самостійність, самоконтроль.

Для більш детального ознайомлення з означеними питаннями рекомендуємо навчально-методичному посібнику «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах».

Фахівці, що працюють з дітьми, не зажди мають достатньо якісну підготовку для ефективної роботи. Причини різні – відсутність спеціальної підготовки, швидка зміна реалій життя тощо. Важливим завданням в діяльності навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» є спрямування фахового потенціалу працівників психологічної служби закладів дошкільної освіти Черкаської області на надання якісної та своєчасної допомоги дітям, які переживають психотравмуючі події, а також на створення ефективної системи формування стресостійкості дітей дошкільного віку. З цією метою у систему післядипломної освіти впроваджено навчальні заходи за корекційно-розвитковою програмою формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» розробленою Центром психічного здоров’я і психосоціального супроводу НаУКМА за підтримкою Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

У рамках роботи Четвертого Тренінгового табору для тренерів з числа працівників психологічної служби закладів освіти (червень 2016 року) проведено тренінг «Методи та технології соціально-психологічного супроводу осіб, які пережили психотравмуючу подію». Під час Шостого Тренінгового табору для тренерів з числа працівників психологічної служби закладів освіти (червень 2018 року) учасники здобували практичні навички викладання корекційно-розвиткової програми формування стійкості до стресу у дітей різного віку «Безпечний простір». На супервізійному семінарі для працівників психологічної служби (жовтень 2018 року) було розглянуте питання профілактики стресу та розвитку стресостійкості у здобувачів освіти та педагогічних працівників. У рамках обласного семінару-практикуму для керівників психологічних служб, голів методичних об’єднань практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти відповідних територій Черкаської області «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в закладах освіти в умовах змін» (лютий 2019 року) було проведено практикум «Формування стресостійкості у дітей та дорослих. Профілактика професійного та емоційного вигорання». Питання формування стресостійкості у дітей дошкільного віку викликало жваве обговорення під час роботи обласного семінару-практикуму для практичних психологів та соціальних педагогів закладів дошкільної освіти відповідних територій Черкаської області «Актуальні питання ранньої комплексної діагностики дітей дошкільного віку» (квітень 2019 року).

Цінністю програми «Безпечний простір» є спрямування на роботу з дітьми дошкільного віку та її структурованість за трьома блоками: діагностичного, корекційного та блоку оцінки ефективності програми у роботі з дітьми. Мета програми: підвищення стійкості до пережитих наслідків стресу дітей дошкільного віку після психотравмуючих подій.

Згідно Програми основними завдання практичного психолога закладу дошкільної освіти у роботі з дітьми по формуванню стресостійкості є:

* формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитого стресу;
* підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності;
* формування саногенних видів взаємовідносин дитини з найближчим соціальним оточенням; формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольвої саморегуляції поведінки;
* створення у дитячому колективі атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;
* формування адекватних батьківських настанов (налаштувань) на соціально-психологічні проблеми дитини шляхом активного залучення батьків до психокорекційного процесу.

Отже, позитивний ефект від впровадження Програми буде сильнішим, якщо найближче соціальне оточення дітей також буде охоплене профілактичним інформуванням та навчання педагогічних працівників і батьків. При здійсненні корекційно-розвиткової роботи необхідно застосовувати комплексний підхід і охоплювати три основні складники, які спрямовані безпосередньо на дітей, батьків, педагогів. Кожна з цих цільових груп потребує застосування власного набору технологічних прийомів.

**Робота практичного психолога закладу дошкільної освіти по формуванню стресостійкості у дітей виконується відповідно до таких нормативно-правових документів:**

* лист МОН України від 11.03.2014 №1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
* щорічні листи МОН України з питань діяльності психологічної служби у системі освіти України на поточний навчальний рік;
* лист МОН України від 25.07.2014р. № 1/9-347 «Стан та особливості діяльності психологічної служби системи освіти у 2014-2015 навчальному році»;
* лист МОН України від 28.10.14 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав у дітей»;
* лист МОН України від 17.11.14 № 1/9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»;
* лист МОН України від 11.03.2014р. № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
* лист МОН України від 07.08.2015р. № 2/3-14-1572-15 «Щодо профілактики учинення дітьми навмисних само пошкоджень»;
* лист МОН України від 09.06.2015р. № 1/9-284 «Про навчальну програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей»;
* лист КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР» від 20.12.2016 № 495/01-17 «Про запобігання агресії з боку педагогічних працівників щодо дітей, учнівської та студентської молоді»;
* лист МОН України від 28.12.2016 № 1/9-681 «Про формування толерантного ставлення та вирішення конфліктів ненасильницьким мирним шляхом»;
* закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII «Про запобігання та протидію домашньому насильству»;
* лист МОН України від 06.09.2017 № 1/9-474 «Про посилення міжвідомчої взаємодії під час виявлення дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах»;
* наказ МОН України від 02.10.2018р. № 1047 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами»;
* закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII «Про запобігання та протидію домашньому насильству».

Впровадження програми «Безпечний простір» в закладах дошкільної освіти сприятиме формуванню у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих психотравматичних подій, вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки та створенню в дитячому колективі безпечного середовища сприятливого для всебічного розвитку дитини.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Корекційно-розвиткова программа формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник / колектив авторів: С.О. Богданов, Т.Б. Гніда, О.В Засельська, Н.В. Лунченко, В.Г Панок, В.В. Соловйова. – Київ : НаУКМА, 2017.
2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітньому середовищі: навчально-методичний посібник / колектив авторів: С.О. Богданов та ін.; заг. ред..: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок – Київ : Унів. вид-во «Пульсари», 2017. – 125с.
3. Особливості психологічного супроводу дітей дошкільного віку : [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/1561-psihologchna-slujba-dityachogo-sadka-nalagodjumo-robotu>