

Минаєва А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Науковий керівник - к. псих .наук, доц. **Пасічніченко А.В.**

СТРЕСОВІ СТАНИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ОСОБЛИВОСТІ, ПРИЧИНИ, ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ

***Анотація.** Стаття присвячена дослідженню стресових станів у дітей дошкільного віку, їх причин та способів корекції. Автором проаналізовані різні методи корекції стресу, зокрема арт-техніки та фізичні вправи, які допомагають знизити стрес. У статті підкреслено важливість комплексного підходу для ефективного управління стресовими станами у дошкільнят.*

***Ключові слова:** психічний стан, стрес, дошкільник.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Стрес – це не лише невід'ємна складова життя, але і складний феномен, який може мати істотний вплив на фізичне та психічне здоров'я будь-якої людини. Сучасні умови життя, швидка зміна соціального середовища, підвищений рівень очікувань щодо успіху та перевантаження інформацією, створюють додатковий тиск на дітей. Крім того, нові виклики, такі як військові події та соціальна напруга, також можуть створювати стресові ситуації, які впливають на їхній психічний стан.

Стрес може виникати з різних причин, включаючи зміни в їхньому оточенні, конфлікти з ровесниками, втрату близької людини або навіть більш незначні події, такі як нові вимоги до навчання або розлука з родинними членами під час дня. Всі ці фактори спричиняють стресові реакції у дітей, які можуть виявлятися у формі емоційних вибухів, неврівноваженості або фізичних симптомів. Здатність ефективно долати стреси у дітей дошкільного віку обмежена, вони ще не оволоділи стратегіями управління емоціями та не мають повного контролю над ними, що може призвести до довгострокових наслідків для їхнього психічного та емоційного розвитку. У зв'язку з цим, проблема стресових станів у дітей та пошук доцільних шляхів корекції є особливо актуальною.

Аналіз останніх досліджень. Характеристики, особливості та причини стресу є предметом вивчення багатьох науковців (А. Бичкова, С. Богданов, К. Борщ, Ю. Василенко, І. Ільченко, О. Кляпець, Б. Лазоренко, Л. Лепіхова, А. Ляшевич, О. Овчаренко, Є. Підчасов, В. Савінов, Н. Чепелєва та ін.).

Мета статті - охарактеризувати особливості, причини стресових станів та способи їх корегування у дитини дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Сучасні науковці мають різне уявлення про поняття «стрес». На думку А. Ляшевича, стрес – «психологічна реакція на подію, а не сама подія». У своїй статті він вказує, що чим довше негативна психічна енергія накопичується, тим більше шкоди вона може завдати, ослаблюючи психічний та фізичний опір людини [3, с. 412].

Згідно з поглядами О. Євтушик та Є. Чернецької, стрес – «це наша індивідуальна реакція, що може відрізнитись від реакцій іншої людини. В її

основі лежить наше відношення до даної ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який ми самі формуємо своїми власними думками. Він пов'язаний з цим, при цьому, зовнішні чинники лише запускають нашу зовнішню дзеркальну реакцію – особисто індивідуальну» [1, с.72].

Науковцями зазначено, що стрес стає небезпечним, коли супроводжується інтенсивним напруженням, хвилюванням, тривогою або страхом. У людини, яка переживає такий стрес, починає прискорено битися серце, ускладнюється дихання, мислення, пригадування важливої інформації та прийняття рішень. Тривала стресова ситуація негативно впливає на стосунки з близькими, може призвести до втрати працездатності, а також до серйозних психосоматичних захворювань [2, с. 5].

В. Петьков визначає такі ознаки стресу: труднощі з концентрацією під час виконання завдань, велика кількість помилок, погіршення пам'яті, виражена втома, прискорене мовлення, розсіяння мисленнєвої діяльності, зниження загального емоційного стану, зацикленість на проблемах, сонливість тощо [5, с. 33-36].

Більшість дітей відчувають стрес, коли не можуть впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. Серед причин стресу А. Шулдик, Г. Шулдик, виділяють такі, як вплив навколишнього середовища, фізичні довготривалі навантаження, фізіологічні зміни, монотонність у професійній діяльності, в емоційних контактах, важкі життєві ситуації, соціально-психологічні чинники [7, с. 139-140].

На думку В. Петькова, стресовий стан може виникати через зовнішні чи внутрішні фактори, які перевищують певний поріг, патологічні спадкові особливості, індивідуально-психологічні риси, вік та вікові кризи, складні життєві ситуації, негативні потрясіння або стихійні лиха. [5, с. 33-36].

Серед методів корекції стресового стану у дітей дошкільного віку арт-терапія є одним із найбільш ефективних. Арт-техніки підходять для маленьких дітей, оскільки їх виконання не вимагає особливих здібностей і завжди супроводжується позитивними результатами без негативної оцінки. Це допомагає підвищити самооцінку дитини і її впевненість у собі. Крім того, арт-техніки є цікавими для дітей, вони викликають позитивні емоції та задоволення, що сприяє емоційній рівновазі і поліпшує загальний стан. Невербальні способи спілкування і самовираження у процесі арт-терапії допомагають дитині подолати труднощі з вербалізацією своїх потреб і проблем, а також показати свій психологічний стан [4, с. 53].

Ще одним засобом боротьби зі стресом є вправи, які знімають нервову напруженість. Дитину можна навчити легким вправам для дихання, та для розслаблення м'язів. Проте, фізичні заняття повинні бути у міру, щоб не перенавантажити дитину.

Як вважають М. Прищак та М. Мацко, успішними способами подолання стресу є активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему, зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми, приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею

стресу, комплексні способи, що поєднують в собі все перераховане [6, с. 53-59].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, проведене дослідження дало можливість сформулювати висновок, що стрес – психічний стан людини, причиною виникнення якого є безліч як зовнішніх та і внутрішніх факторів. Одними із ефективних засобів корегування стресового стану у дітей дошкільного віку можуть бути арт-терапевтичні техніки та релаксаційні вправи.

Перспективи нашого дослідження вбачаємо у подальшому вивченні доцільних шляхів корегування стресових станів у дітей.

Список використаних джерел

1. Євтушик Ю. О. Чернецька І. В. Дослідження впливу стресу на життя та діяльність людини. *Вісник Національного університету водного господарства та природокористування*. 2015. Випуск 3 (5). С. 71-73
2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій/ О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с
3. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2015. С. 412-414.
4. Пасічніченко А.В. Арт-техніки як засіб корекції тривожності у дітей дошкільного віку. *Електронний збірник наукових праць КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*. 2023. 1(53). URL: <http://dSPACE.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/22105/1/Арт-техніки%20як%20засіб%20корекції.pdf>
5. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Педагогічний та психологічний досвід*. 2015. С. 33-36
6. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія: навч. посіб. Вінниця: ВНТУ, 2013. 98 с.
7. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Причини та симптоми стресу. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців*. 2017. С. 139-140.

УДК 159.944.4-053.4

Минаєва А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Науковий керівник - д. пед .наук, проф. Гнізділова О.А.

ТЕАТРАЛІЗОВАНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті на основі наукових досліджень розглянуто як театралізовані ігри сприяють формуванню особистості дитини в дошкільному віці, висвітлено вплив елементів театралізованої діяльності на розвиток індивідуальних властивостей дошкільника та його емоційної сфери.

Ключові слова: гра, театралізовані ігри, дитина дошкільного віку.

Постановка проблеми. Дошкільний вік вважається найсприятливішим для формування пізнавальних процесів та психічних властивостей особистості. Існують різні засоби для всебічного розвитку дошкільника, одним