

УДК 1.159.943.613.8+364-2

Тівакова Г.О.

студ. гр. СНЗ-111сп_2 НУ «Запорізька політехніка»

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ У ПРИФРОНТОВІЙ ЗОНІ: ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ

У сучасному світі діти, які проживають у прифронтовій зоні внаслідок конфліктів і військових дій зазнають значного психологічного напруження та стресу. Серед них особливо вразливою групою є діти середнього шкільного віку, чия стресостійкість може бути суттєво порушена. Конфліктна ситуація, яка склалася у прифронтових зонах нашої країни, створює виняткові умови для психологічного та емоційного розвитку дітей. Часті стрілянини, обмежений доступ до освітніх та медичних ресурсів, втрата близьких, рідних та знайомих стають чинниками, що суттєво впливають на психологічний стан дітей та їх стресостійкість.

Дослідження стресостійкості дітей середнього шкільного віку у прифронтовій зоні має велике значення як для практичної психології, так і для психологічної підтримки дітей. Розуміння чинників, що впливають на стресостійкість, а також розробка стратегій для її підвищення може сприяти покращенню психологічного благополуччя та адаптації дітей у непростих умовах прифронтової зони.

Чинники, що впливають на стресостійкість дітей у прифронтовій зоні, є безліч та всі вони взаємопов'язані. Розглянемо окремі чинники. Психологічний тиск конфлікту та військових дій є одним з основних

чинників, що порушує емоційний та психологічний стан дітей, роблячи їх вразливими до стресу.

Соціальна нестабільність та економічні обмеження додають до цього фінансовий та матеріальний стрес, ускладнюючи їхню адаптацію до складних умов життя. Втрата близьких, руйнування інфраструктури та обмежений доступ до освітніх та медичних ресурсів також є значущими факторами, що поглиблюють психологічний стрес дітей у прифронтовій зоні.

Негативний вплив медіа та соціальних мереж, який підсилює поширення негативної інформації та страхів, також має вплив, оскільки він теж може підірвати психологічну стійкість та самопочуття дітей у цих умовах. В цілому, ці чинники взаємодіють, утворюючи складну ситуацію, яка вимагає комплексного підходу до підвищення стресостійкості дітей у прифронтовій зоні.

Для підвищення стресостійкості дітей у прифронтовій зоні необхідно впроваджувати комплексні стратегії, спрямовані на розвиток їхніх психологічних ресурсів та адаптаційних навичок. Перш за все, важливо забезпечити психологічну підтримку та консультування, які допоможуть дітям управляти емоціями та розуміти власні реакції на стресові ситуації. Розвиток соціальних навичок та взаємодії з однолітками може сприяти створенню сильних соціальних мереж підтримки та покращенню самопочуття. Формування ресурсів самооборони та саморегуляції, включаючи техніки дихальних вправ та медитації, може допомагати дітям заспокоювати свої емоції та зменшувати рівень стресу. Крім того, важливо впроваджувати програми психологічного тренінгу та психосоціальної підтримки у шкільному середовищі, які надають дітям інструменти та ресурси для ефективного управління стресом і підвищення їхньої загальної стресостійкості.

Для дослідження стресостійкості дітей у прифронтовій зоні можна використовувати різноманітні методи, спрямовані на оцінку їх психологічного стану та реакцій на стресові ситуації. Один з підходів – застосування опитувальників та анкет, спрямованих на визначення рівня стресу та стресостійкості дітей. Крім того, можна впровадити психологічні та педагогічні спостереження за поведінкою та реакціями дітей у шкільному середовищі, що дозволить отримати більш об'єктивну інформацію про їхні емоційні стани. Також важливим є проведення інтерв'ю з педагогами, батьками та іншими дорослими, які працюють з цією категорією дітей, для отримання додаткових перспектив та вражень щодо їхнього психічного благополуччя та стресової стійкості. Комбінація цих методів дозволить отримати більш повне уявлення про стресові реакції та потреби дітей у прифронтовій зоні і сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки.

Аналіз практичних прикладів та інноваційних підходів до підвищення стресостійкості дітей у прифронтовій зоні виявляє важливість інтеграції різноманітних методів та підходів. Наприклад, застосування методів мистецтва та творчості дозволяє дітям виразити свої емоції та відчуття через художній процес, що сприяє релаксації та зниженню рівня стресу. Організація спільних заходів та групових занять для підтримки спільності та взаємодопомоги створює позитивне соціальне середовище, яке зміцнює психологічну стійкість дітей. Впровадження програм фізичної активності та спортивних заходів не лише сприяє фізичному здоров'ю, а й допомагає зменшити стрес та покращити самопочуття. Крім того, впровадження новаторських програм психологічного тренінгу та психосоціальної підтримки у шкільному середовищі надає дітям інструменти для ефективного управління стресом та підвищення їхньої загальної стресостійкості. Ці практичні приклади та інноваційні підходи вказують на важливість різнобічного та інтегрованого підходу до підвищення психологічної стійкості дітей у прифронтовій зоні.

Отже, аналіз чинників, що впливають на стресостійкість дітей у прифронтовій зоні, а також розглянуті практичні приклади та інноваційні підходи до підвищення їх стресостійкості вказують на необхідність системного та комплексного підходу до психологічної підтримки цієї категорії дітей. Враховуючи складні умови життя та психологічні травми, що вони переживають у прифронтовій зоні, важливо розробляти та впроваджувати програми, які враховують специфіку їх потреб та надають необхідні засоби для ефективного управління стресом. Застосування різноманітних методів, від творчих до спортивних, сприяє зміцненню психологічного здоров'я та підвищенню загального рівня адаптації дітей до складних умов. Такі програми повинні бути інтегровані у шкільну діяльність та оточення, забезпечуючи підтримку як від педагогічного, так і від психологічного колективу.