

Science initiative "Universum"

Proceedings of XVIII International scientific conference "Theory and practice".
Morrisville, Lulu Press., 2018. 126 p.

THEORY AND PRACTICE

Proceedings of XVIII International scientific conference

Science initiative "Universum"
mail@iscience.me
www.iscience.me

Proceedings of 18th International Scientific Conference "Theory and practice".
Broad subject.

Published by Lulu Press, Inc.

Lulu Press, Inc.
627 Davis Drive, Suite 300,
Morrisville, NC 27560

© Authors of papers, 2018
© Science initiative "Universum", 2018

Morrisville
April 6th, 2018
www.iscience.me

ISBN: 978-1-387-74464-0

«Theory and practice»

<i>Panchyshyn S.B.</i> TESTS OR HOW TO CHECK THE STUDENTS' LEVEL OF KNOWLEDGE IN ENGLISH LANGUAGE LEARNING	68
<i>Vetoshkina K.N.</i> THE TYPOLOGY OF SENTENCES IN THE ENGLISH AND RUSSIAN TEXTS OF SOCIAL ADVERTISING (BASED ON THE MATERIAL OF THE RUSSIAN AND ENGLISH LANGUAGES)	72

SECTION 6. Pedagogical sciences

<i>Agadzhanova R.M.</i> DEVELOPING CREATIVE THINKING SKILLS	77
<i>Havrylo O.I.</i> A VALUE OF THE CHILD'S IMAGINATION IN THE SUCCESS OF THE ENVIRONMENTAL EDUCATION	80
<i>Lysenko A.H., Umerenkova S.V.</i> TIME MANAGEMENT AND ITS IMPORTANCE FOR STUDENTS	82
<i>Merkulova T.K., Gaikina A.A.</i> PROFESSIONAL SELF-EDUCATION OF PARTICIPANTS OF EDUCATIONAL PROCESS WITH INVOLVEMENT OF CORPUS LINGUISTICS	84
<i>Varenychenko A.B., Melash V.D.</i> PREPARATION FOR FUTURE TEACHER OF ELEMENTARY SCHOOL TO CONDUCTING ENVIRONMENTAL ACTIONS	87

SECTION 7. Psychology

<i>Bogdan M.S.</i> THE PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF FORMING THE INDEPENDENCE FROM SOCIAL NETWORK	91
<i>Cherezova I.O.</i> THE PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF UNDERSTANDING BY JUNIOR PUPILS THE ART WORKS	93
<i>Goretska O.V.</i> THE PROBLEM OF VIOLENCE AGAINST OF ELDERLY AGE PEOPLE IN THE FAMILY: PSYCHOLOGICAL ASPECT	97
<i>Karapetrova O.V.</i> SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF CHILDREN BY MEANS OF PARTICIPATION IN POST-SECONDARY ACTIVITIES	99
<i>Kolpachy O.S.</i> BORDERS OF RELATIONS BETWEEN PSYCHOLOGIC AND CLIENT	102
<i>Kostruba N.S.</i> PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PROFESSIONAL FORMATION OF FUTURE PRIESTS OF THE ORTHODOX CHURCH IN UKRAINE: THEORETICAL ASPECTS	104
<i>Serdiuk N.I.</i> THE OVERCOMING THE PSYCHOLOGICAL STRESS AT CHILDREN AND TEENAGERS	107

SECTION 8. Politology

<i>Aleksieva K.A.</i> THE VERBAL CHARACTERISTICS OF THE IMAGE OF THE WOMAN-POLITICIANS (ON THE MATERIAL OF THE SPEECHES OF THE UKRAINIAN AND GERMAN POLITICAL LEADERS)	109
--	-----

SECTION 9. Culturology

<i>Amirdzhanova S.B.</i> ОБРАЗ КАЗАХСКОЙ ЖЕНЩИНЫ В РАССКАЗЕ МАГЖАНА ЖУМАБАЕВА «ГРЕХ ШОЛПАН»	115
---	-----

Література:

1. Чміль Н.С. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх священнослужителів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Чміль Н.С. – Острого, 2017. – 297 с.
2. Plante T.G. A Proposed Psychological Assessment Protocol for Applicants to Religious Life in the Roman Catholic Church / T.G. Plante, M.T. Boccaccini // Pastoral Psychology. – 1998. – Vol. 46 (5). – P. 363–372.

Serdiuk Nataliia Ivanivna
candidate of psychological and sciences, senior lecturer
the department of psychology
the faculty of psychological and pedagogical education and arts
Berdiansk State Pedagogical University

THE OVERCOMING THE PSYCHOLOGICAL STRESS AT CHILDREN AND TEENAGERS

Serdiuk Nataliia Ivanivna
candidate of psychological sciences, senior lecturer
кафедри психології
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв
Бердянського державного педагогічного університету

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Summary. In the work there have been given the information that indicates about stress in personality, diagnostic tools and stages of overcoming the psychological stress.

Key words: stress, children, adolescents.

Анотація. В матеріалі висвітлено позначники, що вказують на наявність стресу у особистості, інструменти його діагностики та етапи подолання психологічного стресу.

Ключові слова: стрес, діти, підлітки.

Сучасні реалії життя сповнені великою кількістю різноманітних стресових ситуацій, що негативно впливають на психологічне здоров'я особистості. Особливо уваги та підтримки, за таких умов, потребують діти та підлітки, адже вони є найбільш вразливими при виникненні травматичних подій.

Кожен віковий період має свої маркери того, що особистість перебуває в стресовому стані. Серед дітей молодшого шкільного віку це явно простежується у іграх, особливо в рольових іграх, які дають їм можливість впоратися з ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Для молодших школярів стають характерними: безсилля і пасивність, відсутність звичайних поведінкових реакцій; підвищена збудливість, агітативність і незібраність, страх розставання і постійна перемисла смс або дзвінки батькам на уроках; погіршення пам'яті, уваги, здатності зосередитися,

«Theory and practice»

зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до шкільної діяльності; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі); підсилена реакція на гучні звуки; «заморожування» (раптова нерухомість); метушливість, плач від найменших подразників; порушення харчування (можуть ковтати/хрести їжу).

Підлітки мають дещо інші ознаки пережитого стресу, що характеризуються: зниження успішності (часто говорять «А навіщо тепер вчитись? Що це мені дасть?»); егоїстичність; небезпечна поведінка для життя; сльотність до нещасних випадків; бунт у школі; спалахи гніву та жорстокої поведінки (звущання над тваринами); депресія, уникнення спілкування; спроба віддалитися й захиститися від почуттів сорому, провини, прикнення; бажання помсти; агресивна поведінка, пов'язана з відповіддю на травму (небезпека втягнення у війну або збройні угруповання); поганий сон та кошмари, а від того сонливість та втрата сил на заняттях [1].

Всі вище зазначені показники можна відстежити за допомогою спостереження. Окрім цього в якості діагностичного інструментарію можливо використовувати такі методики: «Опитувальник психосоціального стресу в дітей CPDS»; «Сильні та слабкі сторони SDQ»; «Дитяча шкала впливу подій CRIES-8»; Проективна методика «Людина під дошем».

Діагностика тільки констатує наявність чи відсутність стресу у дітей та підлітків та найбільш значущою є психокорекційна робота по подоланню цього стану. Процес надання психологічної допомоги дітям та підліткам, які зазнали впливу стресових чинників досить складний та послідовний. Омельченко Я.М. вважає, що подолати стрес можливо за умови реалізації наступних етапів: перший етап – відновлення відчуття безпеки, що передбачає створення сприятливого психологічного клімату в оточенні дітей та підлітків, налагодження позитивного емоційного контакту з ними, для цього добре використовувати техніки тілесно орієнтованої психотерапії, саморегуляції та димальні техніки; другий – відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини, тобто необхідно активізувати внутрішні психічні ресурси молодшої особистості, які дозволять їй успішно подолати стрес, методи арт-терапії, на цьому етапі, є самими ефективними та дієвими; третій – відрегування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками, необхідно створити такі умови, які б допомогли дітям та підліткам безпосередньо чи опосередковано проявити та подолати негативні переживання, для цього доречно використовувати методи ігрової терапії; четвертий – активація природних механізмів самоцілення, адаптація до нових обставин, відбуваються за допомогою встановлення позитивних взаємин з родиною, спілкування з однолітками, відвідування цікавих заходів, заняття творчістю тощо [2].

Отже, впровадження своєчасної діагностики та відповідних корекційних заходів дозволить реалізувати ефективну роботу по подоланню стресу у дітей та підлітків та зберегти їх психологічне здоров'я.

Література:

1. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волгинець Л.С. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Кашита», 2015. – С. 45.
2. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла ... Г.П. Лазос ; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: Логос, 2015. – 232 с.