

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 08.02.2024 р. (протокол № 5)

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 15 грудня 2023 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2023. 218 с.

Збірник конференції містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (15.12.2023), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2023

© Автори, 2023

Аналіз результатів даної таблиці демонструє, що з віком рівень прихильності у дівчат зменшується, це може бути пов'язано з тим, що прихильність перестає вважатися «в'язницею» і деякі рамки зникають. Тобто у дівчат починає виникати потреба проявити себе як індивідуальність, вони прагнуть до самостійності та реалізації себе у стосунках з протилежною статтю.

Таким чином: потреба в близькості, безпеці, комфорті і турботі - це вираження потреби, дорослої людини в прихильності, а не повернення до інфантильних способів поведінки. Збереження відносин прихильності протягом усього життя і відкрите вираження потреби у зв'язку з іншою людською істотою - це швидше ознака психологічного здоров'я, ніж прояв патологічної залежності.

Вітренко Анжеліка Геннадіївна

здобувачка вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В Україні в результаті військової агресії РФ тільки станом на 22 липня 2023 року за даними Офісу генерального прокурора загинули 496 дітей. Загалом постраждали 1564 дитини. За інформацією ювенальних прокурорів отримали поранення різного ступеня тяжкості 1068 дітей [1].

Українські діти вимушені жити в умовах постійної загрози життю і здоров'ю, втрати рідної домівки, батьків, звичного оточення, друзів.

При тому, що цей ніжний вік дитинства сам по собі потребує спокійного розвитку дитини в оточенні гармонії і любові батьків, під час війни діти змушені чути страхітливий звуки сирен, бачити сполохані обличчя й рухи батьків. У дитячих садочках дітей будять в тиху годину для швидкого переходу в укриття. Все це не може не завдавати шкоди психічному та емоційному здоров'ю будь-якої людини, тим більше маленькій дитині.

Ця страшна тривала за часом ситуація тим більше актуалізує необхідність надання практичної психологічної допомоги дітям та їхнім батькам у розпізнаванні окремих емоцій та емоційних станів дитини,

допомогти подолати труднощі психоемоційного розвитку дитини та його емоційного інтелекту.

Мета: формування методів, які засновані на видах діяльності, системне застосування яких допоможуть: сформувати навички розуміння дітьми дошкільного віку емоційного ряду та навчити їх управляти емоціями; вихователям і батькам у розв'язанні завдань емоційного розвитку дошкільника.

Ми пропонуємо програму, яка включає комплекс вправ пошукового та творчого характеру. Важливою умовою проведення розвивальних занять є створення позитивного мікроклімату в групі, забезпечення динаміки та взаємодії між дітьми. Важливо зазначити, що формування навичок управління емоціями – це постійний процес, який потребує самоусвідомлення, цілеспрямованих зусиль та практики. Використання різних видів діяльності, описаних у авторській програмі, допоможе розвинути емоційний інтелект та покращити якість життя дитини (Табл.)

Таблиця.

УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНОЮ ПОВЕДІНКОЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
(ВЛАСНА РОЗРОБКА АВТОРА)

№ з.п.	Найменування структурних елементів методики	Техніки та інструментарій програми
1.	Практика самоусвідомлення	1.1 Ведення щоденника емоцій; 1.2 Ведення книги про емоції; 1.3 Ведення календаря емоцій;
2.	Програма саморегуляції	2.1 Виконання вправ для стабілізації емоційного стану; 2.2 Виконання дихальних вправ; 2.3 «Руханка»;
3.	Розвиток емпатії	3.1 Активне слухання; 3.2 Тренування емпатичних реакцій; 3.3 Спілкування з дітьми, які мають різні емоційні особливості
4.	Формування навичок самоконтролю	4.1 Тренування волі; 4.2 Оволодіння стратегіями подолання емоційних зривів;
5.	Розвиток емоційної стійкості	5.1 Формування оптимістичного мислення; 5.2 Навчання адаптації до складних життєвих обставин.

Практика самоусвідомлення передбачає виконання видів діяльності як процесу, націленого на підвищення інтересу дитини до самого себе. Принцип застосування практики : безоціночність.

Мета та інструментарій психолога (вихователя/батьків):

1. Розуміння своїх емоцій і почуттів (багата лексика в описі власних почуттів);
2. Контакт зі своїм тілом (розпізнавання емоцій на ранніх етапах);
3. Розуміння своїх потреб (чого я хочу і до чого прагну);
4. Чуттєве пізнання себе.

Приклади завдань для саморегуляції:

Малюємо «Колесо спокою», у якому будуть розташовані малюнки із позначеннями. Коли мені страшно, я можу: присісти 10 разів; подивитись мультфільм; намалювати малюнок; послухати музику; поговорити з другом; поговорити з дорослим; твій варіант.

Малюємо зірку, вдихаємо та видихаємо. Ця вправа допоможе дитині заспокоїтися і взяти під контроль свій гнів.

Коробочка емоцій. Обираємо будь-яку емоцію (радість, злість, здивування) або почуття. Треба подумати і записати або проговорити з чим асоціюється ця емоція. Який у неї смак? Який у неї запах? Який у неї звук? Яка вона на дотик? Запропонуйте дитині взяти свою коробочку та наповнити її емоціями.

Такі прості вправи допоможуть дитині зрозуміти, що таке емоція, як керувати емоцією, розуміти емоції інших дітей.

Приклади самоусвідомлення: календар емоцій.

Дитина щодня має малювати «емоцію дня», радість, сум, страх, гнів, образу, здивування тощо. Таке завдання можна одночасно виконувати батькам й дитині. Так можна прослідкувати динаміку емоційного життя родини.

Метод саморегуляції: «Руханка».

Вправа «Пловець».

1. Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки витягнуті уздовж тіла.
2. Правою рукою кілька разів провести кругові рухи від плеча, спочатку вперед, а потім назад.
3. Такі самі рухи повторити лівою рукою.
4. Далі по черзі обома руками кілька разів вперед і назад.
5. Рухи нагадують плавання стилем «Баттерфляй» і викликають відчуття у хребті хвилеподібного імпульсного руху згинання – прогинання.

Вправа «Танець чаплі».

1. Вихідне положення: стоячи, ноги разом, руки витягнуті уздовж тіла.
2. Проводиться кілька разів легке і швидке згинання – розгинання лівого, а потім правого коліна.
3. Прискорення темпу рухів створює відчуття розслабленої вібрації м'язів стегна і «тремольних» рухів тіла, які передаються в хребет.
4. Відстежуйте, щоб прискорення темпу руху не викликало напруження.

Вправа «Танець панди».

1. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, тулуб нахилений вперед, руки і голова вільно опущені вниз.

2. Обома руками відбуваються рухи «маятникового» розгойдування з боку в бік, без повороту корпусу.

3. Збільшення амплітуди і швидкості рухів проводиться в зоні комфортних відчуттів.

Приклади розвитку емпатії: уважно слухаємо, співчуваємо, не заперечуємо ні ситуацію, ні переживання дитини, повторюємо і переказуємо, показуємо, що ми поруч.

Рекомендації для батьків:

Приклади звернення до дітей (для батьків): «Можливо, тобі зараз не хочеться говорити, але мені здається, що ти сумний (сумна). А може, ти чогось боїшся? Коли зможеш, спробуй розповісти мені про те, чого ти боїшся».

Цікавтесь самопочуттям дитини: «Як я можу тебе підтримати?, Що я можу для тебе зробити? Скажи, якщо я чимось можу тобі допомогти? Як ти почувашся? Тощо».

Допоможіть дитині прожити її почуття: проявляйте співчуття, віддзеркалюйте, покажіть, що чуєте її.

Слова підтримки для дитини: Я тебе чую. Я тебе розумію. Я тебе приймаю. Мені важливо те, що ти говориш. Я визнаю твої почуття. Я визнаю твою складну ситуацію. І я готовий бути в ній з тобою.

Американський психолог і психотерапевт Вірджинія Сатір: «Нам потрібно чотири обіймів на день для виживання. Нам потрібно вісім обіймів в день для нормального самовідчуття. Нам потрібно дванадцять обіймів в день для зростання».

Тактильний контакт. Якщо ви хочете почувати себе краще, зменшити стрес, поліпшити спілкування з дитиною, бути щасливішими і здоровішими, починайте з обіймів.

Застосування гаджетів. Формування навичок самоконтролю із застосунком **SuperBetter**: застосунок підходить тим, хто прагне впровадити нову звичку, подолати тривогу чи депресію, життєві труднощі (розлучення батьків, втрати близьких, відсутність батьків) і інші життєві ситуації. SuperBetter охоплює серію ігор, яка розподіляється на категорії: power-ups (фокусування на тому, що змушує вас почуватися краще), quests (трекінг щоденних і тижневих цілей), bad guys (позбавлення від поганих звичок і настанов), allies (аналіз якості ваших соціальних стосунків), future boosts (перелік матеріальних і нематеріальних речей, які дитина очікує отримати в майбутньому).

Happyfy – застосунок з активностями й іграми, які допоможуть позбутися негативних думок, стресу та впоратися з життєвими викликами. У додатку є понад 65 тематичних треків, що налаштовують на позитивні емоції. Наприклад, під час треку «Упевненість у собі» дитина має натискати на позитивні слова під час гри. Застосунок дає можливість описувати свої цілі, планувати щоденні активності або навчатися медитації.

Застосунок Moodnotes – супер простий відстежувач настрою та застосунок щоденник для фіксації настрою та допомоги у вдосконаленні

мисленневих звичок. Застосунок створений клінічними психологами та ґрунтується на вмісті, підтверженому науковими даними когнітивно – поведінкової терапії та позитивної психології.

Застосунок Daylio Щоденник - застосунок дозволяє вести особистий щоденник не вимагаючи друкувати жодного рядка. Спочатку дитина обирає вирази обличчя, якими буде відмічати свій настрій. Вони показують п'ять емоцій, від роздратування до щастя. Після цього щодня необхідно обирати смайлик, який описує настрій, а також батьки можуть слідкувати за внутрішнім станом за допомогою статистики.

Висновок. Багато батьків не знають про дихальні та інші діяльнісні та духовні практики управління емоційною поведінкою дітей, тому поширення знань і застосування рекомендованої нами методики буде корисним і ефективним.

Список використаних джерел та літератури:

1. В Україні зросла кількість дітей, які загинули через війну – ОГП // Українська правда, 22 липня 2023.
2. Доповідь з моніторингу Освіти для всіх (ОДВ) – 2007: Освіта й виховання дітей молодшого віку, Організація Об'єднаних Націй з питань всесвітньої освіти, науки та культури [7, Place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France].
3. Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку / Л.В. Шуба, В.В. Шуба, Л.М. Нагорна, В.О. Шуба; Випуск 8 (153). – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. – С.113-116. URI: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37978>.

Воробйова Юлія Федорівна

здобувач вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ СЕРЕДНЬОГО РІВНЯ

Результати емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання медичних працівників середнього рівня за методикою Діагностика