

Під мотивацією навчальної діяльності психологи розуміють «усі чинники, що обумовлюють прояви навчальної активності: потреби, мету, установки, почуття обов'язку, інтереси».

### **Список використаних джерел**

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
2. Вишневський О. І. Методика навчання іноземних мов : навчальний посібник. К. : Знання, 2011. 206 с.

*Станішевська Вікторія Іванівна,  
викладач кафедри психології,*

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

### **ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Чим спокійніше і впевненіше поведуться батьки, тим більш захищеними почувають себе діти. Діти виробляють власну модель поведінки, наслідуючи поведінку значущого дорослого.

Важливо піклуватися не лише про дитину але й про себе. Вам варто подбати й про себе, оскільки ви можете бути головним джерелом допомоги та підтримки для дитини.

Насамперед нам слід враховувати біологічні особливості розвитку дітей. Лобна кора, яка відповідає за логічні та морально-вольові дії, розвивається до 25-ти років. До цього вона розвинена не повною мірою. З цієї причини дитина не може дати точну та когнітивну оцінку подіям і ситуаціям.

Діти швидше адаптуються до стресових подій, але їхні наслідки набагато значніші, ніж у дорослих. Оскільки захисні механізми психіки знаходять менш адаптивні способи впоратися зі стресом (витіснення, дисоціація тощо).

Буває, що малюки переживають страшні події мовчки і таємно ніби «всередині». Буває навпаки, що дитина стає занадто активною, незвично активною або часто плаче.

Дитяча психіка має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі батьків та близьких.

### **Поради батькам, щоб мінімізувати наслідки стресу для дитини у майбутньому:**

- Приділіть увагу фізичному навантаженню, робіть разом зарядку;
- Не наганяйте паніку. Не варто говорити про погані речі, про те, як складно, страшно тощо;
- Акцентуйте на позитивних моментах: що ми маємо, що ми можемо зробити, щоб уникнути погіршення становища;
- Дайте дитині можливість вирішувати невеликі побутові питання: готувати їжу, прибрати речі тощо;
- Слідкуйте за регулярним харчуванням та сном дитини;
- Підготуйте картки з рішеннями, де прописано, що та в якій ситуації робити. Як приклад, картка No1: якщо звучить сирена – ми спускаємось у бомбосховище.

### **Як організувати день дитини у нових реаліях:**

- розписані прийоми їжі;
- фізичні вправи/зарядка;
- умовні заняття: уроки читання, малювання тощо;
- активна участь у житті батьків: приготування їжі, прибирання тощо.

### **Як відповісти на запитання: коли все це закінчиться?**

- Не називайте конкретні терміни, якщо їх не знаєте. Розкажіть, що ви не знаєте коли це закінчиться, але точно дочекаєтеся кінця цих подій.
- Ставте дедлайни: давай поговоримо про це через три дні/ можливо, я зможу. Більш точно відповісти на це питання в суботу.

### **Список використаних джерел**

1. Chiesa A. Serretti A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. [Електроний ресурс]// Режим доступ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20846726>
2. Спартак Субота Як підтримати дитину в умовах війни. [Електроний ресурс]// Режим доступ [https://drive.google.com/drive/folders/1n9yHe\\_wI1NfQ7wNIEqnX2BINttv59jNz](https://drive.google.com/drive/folders/1n9yHe_wI1NfQ7wNIEqnX2BINttv59jNz)

*Тищенко Вікторія Василівна,  
здобувачка вищої освіти  
факультету соціальної та психологічної освіти,  
Міщенко Марина Сергіївна,  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,  
м. Умань*

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

Вивчення життєстійкості особистості є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, де на передньому плані постали проблеми задоволеності та якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, своєю працею та сім'єю. Значна увага таких досліджень зосереджується на вивченні ключових передумов, що дають змогу підтримувати ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

На думку багатьох науковців, показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін (Титаренко Л., 2009, Pellizzari E., Culbert M., 1993); психологічне благополуччя (Шевеленкова, Фесенко, 2005; Ryff, 1995); психічне здоров'я (Florian, Mikulincer, Taubman, 1995); пристосування до змін (Rush, Schoael, Barnard, 1995).

Розроблення проблеми життєстійкості у сучасній українській та пострадянській психології пов'язане з дослідженнями опанування складних