

are already disinterested or intimidated by STEM subjects may feel further alienated or overwhelmed when confronted with scientific or technical components in their history lessons.

In conclusion, while STEM education can greatly enrich history lessons by fostering interdisciplinary understanding, critical thinking skills, and innovative approaches to historical inquiry, it also comes with certain drawbacks. Educators must carefully balance the integration of STEM concepts with traditional historical methodologies to ensure a comprehensive and engaging learning experience for students. By addressing following challenges educators can harness the benefits of STEM education to enhance historical understanding and prepare students for success in an increasingly complex and interconnected world.

References:

1. Martín-Páez T., Aguilera D., Perales-Palacios F. J., Vílchez-González J. M.. What are we talking about when we talk about STEM education? A review of literature. *Science Education*. 2019. №103(4). P. 799-822.
1. Kennedy T. J., Odell M. R. Engaging students in STEM education. *Science education international*. 2014. №25(3). P. 246-258.
2. Xie Y., Fang M., Shauman K. STEM education. *Annual review of sociology*. 2015. №41. P. 331-357.
3. Marrero M. E., Gunning A. M., Germain-Williams T. What is STEM education? *Global Education Review*, 2014. №1(4). P. 511-528.

Сараєва Ірина Володимирівна,

доктор філософії, старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти, КЗВО «Одеська академія неперервної освіти

Одеської обласної ради», м. Одеса, Україна

ORCID 0000-0001-7753-1836

ladybug82@ukr.net

СТРЕС ТА АДАПТАЦІЯ ЯК ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Ключові слова: адаптація, дошкільний вік, особистість, розвиток, стрес

Кожен з батьків очікує та сподівається на те, що саме його дитина досягне неперевершених успіхів в житті і стане кращою

версією себе. Для цього, дорослі знаходять безліч способів для стимулювання дітей у будь-якій діяльності, не замислюючись над тим, що їх очікування можуть перевершити реальні можливості та темпи розвитку самих дітей. Це може призвести до того, що переживання, хвилювання та особливості дитини залишаться «за кадром» або будуть негативно сприйняті дорослими. Все це у поєднанні з актуальними адаптаційними труднощами, які доводиться переживати дитині в процесі розвитку, викликають цілком реальний стан стресу. Тому, актуальним постає питання щодо пошуку шляхів подолання дитячого стресу та успішної соціальної адаптації в закладі дошкільної освіти. Перш за все, звернімося до аналізу наукових розвідок щодо визначення поняття стресу та обговорення його впливу на організм дитини дошкільного віку.

Питання стресу досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні психологи, соціологи, фізіологи та медики, педагоги зокрема: Р. Бернс, Ф. Василюк, Б. Голдстоун, С. Гончаренко, А. Горбань, Г. Гребенюк, В. Денісов, Л. Дика, В. Казначеев, Л. Кижаєв-Смик, І. Наєнко, Т. Немчин, Г. Нікіфоров, Г. Сельє, К. Судаков, Р. Тригранян, Т. Циганчук, О. Черепанова, Дж. Шкаде, К. Шпенглер, Ю. Щербатих, Г. Эберлейн та ін.

Звернімося до термінологічного джерела, в якому поняття «стрес» визначено як «стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів» [1, с.1401]. У психолого-педагогічних джерелах поняття «стрес» трактується як емоційний стан організму, перебуваючи в якому, людина стає неуважною, спостерігаються порушення сприймання, пам'яті та мислення, розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація й гальмування всієї діяльності [4, с.1401; 2, с. 321].

Вперше теорія стресу була запропонована канадським дослідником з угорськими коренями Гансом Сельє. За визначенням дослідника, стрес – це сукупність різноманітних чинників, спрямованих на порушення функцій організму та приведення його

у стан фізіологічної або психологічної напруги [5]. Також, Г. Сельє було введено в обіг терміни «еустрес» і «дистрес» як позитивні і негативні сторони впливу стресу на організм [5].

Так, Н. Родіна позиціонує власне розуміння поняття стресу і зауважує на тому, що реакція організму відбувається під впливом негативних фізичних (болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури тощо) та психологічних чинників (все, що відбувається довкола людини і виявляється у підвищеному роздратуванні, агресивності, збудженні) зовнішнього середовища [6].

Зауважимо, що інтенсивність і тривалість дії стресового фактору є важлими чинниками у впливі стресу на організм. Тому, слід звертати увагу та пам'ятати про те, що гострий стрес викликає адаптивну реакцію, а хронічний призводить до накопичення негативного впливу на стан здоров'я. Останнім часом можемо спостерігати суголосність думки сучасних психологів щодо порівняння психологічного стресу із нервовою напругою. Спираючись на результати численних досліджень, «стрес» розуміємо як загальну реакцію організму на фізичні та психологічні впливи, які супроводжуються емоційними хвилюваннями та фізіологічною реакцією.

В свою чергу, В. Петьков зауважує, що особистість сприймає стрес-чинники (зовнішні – холод, перегрівання; внутрішні – конфлікти, страхи або фобії) як надмірні вимоги, що руйнують фундамент із самоповаги, самооцінки, провокуючи певну емоційну реакцію, яка супроводжується станом тривоги. Особливо ця емоційна реакція негативно позначається на моторно-поведінкових та фізіологічних процесах у дітей [3, с. 34]. В. Петьковим було представлено ознаки стресу з урахуванням віку дітей, як-от:

- діти ясельного та дошкільного віку: злість, тривога, проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари, страх самотності, дратівливість, регрес дитячої поведінки, тремтіння від страху, неконтрольований плач;

- діти молодшого шкільного віку: недовірливість, скарги щодо головних болів і болів у животі, почуття, що тебе не люблять, відсутність апетиту, проблеми зі сном, потреба часто відвідувати туалет, байдуже ставлення до школи та до дружби, занепокоєння майбутнім;
- діти 10-12 років і підлітки: злість, втрата ілюзій, недовіра до всього світу, низька самооцінка, головні болі в шлунку, бунтівна поведінка, протести, відхід від реальності різними шляхами.

Поряд зі стресом, який впливає на особистість і є важким випробуванням для психіки дитини, постають виклики сучасного суспільства, які полягають у дотриманні певних вимог та виконанні завдань, що потребують від малечі повної віддачі. Готуючись до викликів сьогодення діти мають навчитися приймати швидкі рішення, працювати у команді, вміти робити вибір та обґрунтовувати власну думку, бути відповідальним за власні дії та наслідки, вчитися жити у стані невизначеності та адаптуватися до змін. Набути таких навичок та вдосконалити їх дитина дошкільного віку може у закладі дошкільної освіти і соціальна адаптація є одним із ключових аспектів цього процесу. Саме дорослий виступає надійним помічником для дитини в процесі адаптації до нового середовища, порадником у складних життєвих ситуаціях, підтримкою у досягненні успіхів в різних видах діяльності, наставником у розвитку комунікативних навичок з однолітками, іншими дітьми і дорослими. Тому, як батькам, так і вихователям вкрай важливо знати, як саме можна допомогти дитині та вміти застосувати цей досвід в реальному житті. І в цьому можуть допомогти запропоновані шляхи подолання стресу та методи, які сприяють успішній соціальній адаптації дітей дошкільного віку в ЗДО.

Батькам можна запропонувати наступні шляхи подолання стресу у дітей:

- говорити зі своїми дітьми, відповідати любов'ю, вчитися слухати;
- грати зі своїми дітьми;
- записати своїх дітей на уроки музики;

- підтримувати здорові звички / заохочувати сон;
- бути зразком для наслідування;
- тримати дитину в курсі очікуваних змін, таких як робота або переїзд;
- використовувати похвалу, а не покарання / сприяти позитивному мисленню;
- надавати можливість дитині робити свій вибір і мати певний самоконтроль у своєму житті;
- розпізнавати ознаки невирішеного стресу у дитини;
- звертатися по допомогу до лікаря, консультанта або терапевта, якщо ознаки стресу не зменшуються або не зникають.

Методи, які сприяють успішній соціальній адаптації дітей дошкільного віку в ЗДО:

- створення безпечного середовища;
- розвиток комунікативних навичок;
- систематична організація ігрової діяльності;
- навчання стратегіям вирішення конфліктів;
- залучення до спільних проєктів та заходів;
- створення емоційно-дружньої атмосфери в групі;
- цілеспрямована робота з батьками;
- інформування батьків про адаптаційні характеристики кожної дитини на основі адаптаційних карток;
- проведення релаксаційних ігор з використанням піску, води;
- створення умов для виникнення у дітей потреби у різних видах діяльності (малювання, ліплення, перегляд малюнків, догляд за рослинами та тваринами).

Застосування цих методів у повсякденному житті забезпечить дитині психологічну підтримку з боку дорослих та допоможе змінити своє ставлення до щоденних стресових ситуацій і легко пройти адаптацію в закладі дошкільної освіти.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

3. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 6 (37). URL: <https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/6/10.pdf> (дата звернення 01.04.2024).
4. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: «Вища школа», 1982. 217 с.
5. Радченко О. М. Теорія стресу та філософські погляди Ганса Сельє: значення для сучасної медицини. *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 15-16 (532-533) URL: <https://health-ua.com/article/71356-teorya-stresu-taflosofsk-poglyadigansasel-znachennya-dlya-suchasno-medycin> (дата звернення 01.04.2024).
6. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-мет. посіб. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.

Iryna Saraieva,

Doctor of Philosophy, Senior Lecturer at the Department of Preschool and Primary Education Odessa Regional Academy of In-Service Education, Odesa, Ukraine

STRESS AND ADAPTATION AS FACTORS INFLUENCING PERSONALITY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE

Key words: adaptation, development, preschool age, personality, stress

Слабіцька Наталія Василівна,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
Хмельницького національного університету
м. Хмельницький, Україна
slabitskanata@gmail.com*

ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ

Ключові слова: національне виховання, учні, патріотизм.

На сучасному етапі українська нація проходить найскладніші часи в період своєї незалежності, а саме боротьба за право існування під час російської агресії, як суверенної держави. Розуміючи важливість збереження спадщини і культури, самоідентифікації, особливо важливим постає питання патріотичного виховання. Актуальність патріотичного виховання особистості в сучасному українському суспільстві великою мірою зумовлюється потребою державотворчих процесів на засадах гуманізму, демократії,