

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ У СУЧАСНИХ КРИЗОВИХ УМОВАХ

Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р.

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6223>



ОМЕЛЬЧЕНКО

Яніна Миколаївна

кандидат психологічних наук,
в.о. завідувача лабораторії
консультативної психології та
психотерапії Інституту
психології імені Г.С. Костюка
Національної академії
педагогічних наук України,
м. Київ, Україна



Анотація. В статті представлено класифікацію постраждалих дітей через події війни залежно від специфіки впливу стресових чинників. Викладено основні наслідки впливу надмірних стресових чинників на ментальне здоров'я дітей у довготривалій перспективі, означено прояви симптомів психотравми, дистресу у дітей. Представлено специфічні чинники, які характерні для дітей у кризових обставинах і значно позначаються на їхньому психоемоційному стані. Окреслено ключові проблеми освітнього середовища, які можуть позначатися на загальному психоемоційному стані учасників освітнього процесу, недостатність психоедукаційних заходів, недостатність у освітніх програмах предметів, спецкурсів, спеціальних тем у вже впроваджених програмах, які були б спрямовані на навчання дітей та підлітків практичним навичкам саморегуляції, самодопомоги, подолання негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників, недостатня кількість спеціальних програм по збереженню психоемоційного балансу та ментального здоров'я для дорослих учасників освітнього процесу, недостатня кількість методичних рекомендацій щодо специфіки побудови освітнього процесу в умовах хронічних кризових обставин, наявність когнітивних труднощів та проблем вольової сфери, психорегуляції, порушення психоемоційного балансу дітей та підлітків, наявність психоемоційних складнощів дорослих учасників освітнього процесу. Представлено шляхи оптимізації освітнього процесу з врахуванням сучасних кризових обставин щодо збереження ментального здоров'я учасників освітнього простору.

Ключові слова: кризові обставини; ментальне здоров'я дітей; психоемоційний баланс; дистрес; симптоми посттравматичного стресового розладу; освітнє середовище; учасники освітнього процесу; навички саморегуляції; навички самодопомоги.

Війна — надзвичайна подія, яка спричиняє значні травмівні впливи на дорослих та дітей. Українське суспільство нині опинилося перед значними викликами, які спонукають реформацію низки соціальних сфер та оптимізацію відповідних процесів. Проблема негативного впливу кризових, травмівних явищ у соціумі на світосприйняття його громадян, відчуття ними навколишнього середовища як вкрай нестабільного та небезпечного, психоемоційні, особистісні, соматичні наслідки такого впливу є надзвичайно актуальними у сучасному українському суспільстві.

Ми знаходимось у ситуації, коли воєнні події ще тривають і мають різну ступінь гостроти на різних територіях країни. Відповідно, українські родини відчують різний рівень травмівного та стресового впливів, проте, беззаперечно, усі без винятку знахо-

дяться у зоні впливу кризових обставин. Так, сім'ї можуть перебувати у зоні гострих бойових дій, бути незаконно депортованими до країни-агресора, перебувати у відносній безпеці або ж за кордоном в умовах повної безпеки. Може статися так, що діти втрачають можливість контактувати з кимось із батьків або обома батьками через вимушене переміщення, військову службу когось із них, фізично втрачають близьких споріднених осіб під час військових подій, лишаються сиротами.

Освітнє середовище у сучасних кризових обставинах потерпає від стресових впливів різної гостроти — освітній процес супроводжується частими повітряними тривогами, обстрілами, вимкненням електроенергії, дітям стає важко зосередитись на навчальному процесі, нерідко у дітей проявляються емоційні, когнітивні та поведінкові симптоми психотравми, що позначається на успішності навчання. Сучасні дослідники в Ізраїлі зазначають, що травма війни позначається на дітях з України специфічно — вони демонструють проблеми інтерналізації (Kapel, Aloni & Ben Ari, 2024), а симптоми дистресу носять прихований характер.

Зважаючи на зазначене вище, на сьогодні важливо спрямовувати дослідницькі інтереси у бік розв'язання труднощів, які виникають у освітньому середовищі, у напрямку створення умов для збереження ментального здоров'я учасників освітнього середовища.

Мета статті: окреслити основні наслідки впливу надмірних стресових чинників на дітей, означити ключові проблеми освітнього середовища, які можуть позначитися на загальному емоційному стані учасників освітнього процесу та шляхи їхнього розв'язання.

Негативні наслідки впливу надмірних стресових чинників спостерігаються у дітей не перебування їх у зоні гострих бойових дій, а й у місцях вимушеного переміщення родин, і на відносно безпечній території, з кордоном та мають довготривалу перспективу прояву (Омельченко, 2019; Омельченко, 2020а; Омельченко, 2020b; Кісарчук & Омельченко, 2016; Міщук, 2019). Станом на сьогодні, виокремлено такі групи постраждалих дітей, які потерпають від впливу надмірних стресових чинників (Омельченко, 2023):

1) За територіальною ознакою: діти, які перебувають в зоні гострого воєнного конфлікту; діти, які перебувають у власних домівках на відносно безпечній території, але потерпають від

втрати відчуття безпеки; вимушено переселені діти, що перебувають в Україні, серед них такі, що мають збережене житло чи втратили домівки; тимчасово переміщені діти, що перебувають за межами України, серед них такі, що мають збережене житло чи втратили домівки; діти, які перебувають на окупованій території; діти, які були незаконно депортовані ворогом на територію росії.

2) За наявністю близького оточення: діти, які розлучені з близькими членами родини через вимушене переселення, біженство; діти, які розлучені з близькими членами родини через військову службу цих людей; діти, які втратили на війні когось із близьких членів родини; діти, які залишились сиротами через війну.

3) За ступенем впливу травмивних подій: діти, які є/були безпосередніми очевидцями, учасниками тяжких воєнних подій (бомбардування, обстріли, окупація, катування тощо); діти, які відчують/відчували суттєву зовнішню загрозу для життя (ракетний, артилерійський обстріли, перебування недалеко від зони активних бойових дій, загроза окупації), але не були безпосередніми очевидцями активних бойових дій; діти, які знаходяться у відносній безпеці, або у повній безпеці, але втратили відчуття стабільності, безпеки через надзвичайні події в країні.

4) За етапом переживання травмивної ситуації: діти, які переживають гостру фазу травмивних обставин; діти, які нещодавно ізольовані від впливу гострого стресового чинника; діти, що потерпають від хронічних травмивних та гострих стресових обставин.

5) За специфікою опанування дітьми гострою/хронічною травмивною ситуацією: діти, у яких діагностуються психотичні чи межові стани; діти з розладами адаптації; діти, що мають негативні симптоми через вплив надмірних стресових чинників, проте зберігають навички адаптації.

На думку дослідників, у дітей, які пережили травмивну подію, частіше, ніж у дорослих, розвивається посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (Fletcher, 2003). Крім того, виявлено, що навіть, якщо травма у дитячому віці не спричинила розвиток ПТСР, то у дорослому віці підвищується ризик даного порушення, а також інших проблем зі здоров'ям (Pynoos, Grafinkel, Carlson & Weller, 1990; Widom, 1999; Fletcher, 2003). У випадку, коли переживання надмірного стресу дітьми призводить до розвитку ПТСР, то можна діагностувати класичну тріаду симптомів: *повто-*

рні переживання (інтрузії), уникнення, нечутливість і гіперзбудливість (Fletcher, 2003). Діти можуть повторно переживати травму у іграх, типах стосунків з іншими, які будуть включати жорстокість, одноманітність, супроводжуватимуться тривожністю та агресією дитини (Lieberman & Knorr, 2007). Підвищена збудливість у дітей може проявлятися у вигляді тривожного сну, дратівливості, приступів гніву, тривоги, постійної готовності до небезпеки, надмірної реакції на подразники, труднощів концентрації уваги, зниження активності та ініціативності (Pynoos, Grafinkel, Carlson & Weller, 1990).

Симптоми, спричинені впливом стресових чинників, істотно впливають на функціонування психічних процесів дітей і це значно порушує їхню навчальну діяльність, вносять деструктивний елемент у освітній простір. Наслідки стресу можуть відбиватися на здатності дитини встановлювати соціальні контакти, адаптуватися до середовища (Pearn, 2003), спостерігалися хронічні, тривалі наслідки впливу військових подій у вигляді розвитку дисоціації, стану відчуженості, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Drury & Williams, 2012; Chrisman & Dougherty, 2014; Borba & Stevenson, 2016; Michelle Liu, 2017). Негативні наслідки у вигляді схильності до девіантної, насильницької поведінки, вживання наркотичних речовин та алкоголю також нерідко виникали через пережите дітьми травмування через війну або терористичні акти (Pearn, 2003; Michelle Liu, 2017). Наявність проблематики у соціальному житті, стану відчуженості показує, що уникнення спостерігається у дітей не лише стосовно чинника, який викликав посттравматичні симптоми, а й може впливати на їхню соціальну активність (Омельченко, 2020).

Окрім специфічних для дітей наслідків впливу стресових обставин, для них характерним є те, що невірноважений психоемоційний стан дорослих, є додатковим значущим стресовим чинником для них. Зокрема, було встановлено, що: одним із основних компонентів у процесі подолання або розгортання психотравматичного процесу у дітей є саме психоемоційний стан їхніх батьків; типові симптоми ПТСР у значущих дорослих, такі як: гіперреактивність, інтрузії та уникнення провокують складнощі їхнього контакту з дітьми, викликають у останніх відчуття відчуженості, втрати близькості з батьками, сталого та надійного зв'язку, а це, відповідно, може впливати на виникнення стану підвищеної збудливості ді-

тей — гіперреактивності, підвищення рівня тривоги розлуки, страх втратити контакт, що стає специфічним і значним стресовим чинником (Омельченко, 2019; Омельченко2020b).

Зважаючи ж на сучасні обставини та той факт, що переважна кількість дітей так чи інакше зіткнулася з кризовими обставинами, для нас важливо не лише виявляти дітей, які потерпають від наслідків впливу психотравматичних чинників, а й систематично здійснювати заходи психогігієни та психопрофілактики, широко розповсюджуючи базові знання та навички у сімейному колі та у закладах освіти. Одним із провідних завдань психологічної науки на сьогодні беззаперечно стає пошук ефективних шляхів збереження психічного та ментального здоров'я дітей у освітньому середовищі. Оскільки мова йде про масові негативні явища, які позначаються на психоемоційному стані усіх учасників системи освіти, то особливо актуальними є такі ефективні кроки, які можна застосовувати не лише в спеціалізованих психотерапевтичних умовах, у рамках психотренінгу чи психологічної консультації, а й відкривати можливості для їхнього використання в освітньому процесі загалом, вдома у родині тощо.

Отже, з урахуванням наявності кризової ситуації у сучасному соціокультурному просторі, *ключовими проблемами освітнього середовища, які можуть позначатися на загальному емоційному стані учасників освітнього процесу, є:*

- Недостатність психоедукаційних заходів: на сьогодні є гостра потреба активно та цілеспрямовано доносити основну інформацію до усіх учасників освітнього процесу щодо наслідків впливу кризових обставин, надмірного/хронічного стресу на людину, основних симптомів, які вказують на несприятливі наслідки стресу, способів підтримки психоемоційного балансу та метального здоров'я, навичок самопомоги та першої психологічної допомоги, особливостей переживання наслідків впливу надмірних стресових чинників дітьми, взаємозв'язку психоемоційного стану дорослих та дітей, значення дорослих у сприятливому подоланні стресових обставин дітьми, сприятливого алгоритму виходу, подолання стресових/кризових обставин, навичок розвитку життєстійкості, стресостійкості, основних умов посттравматичного зростання тощо.

- Недостатність у освітніх програмах предметів, спецкурсів, спеціальних тем у вже впроваджених програмах, які були б спрямовані на навчання дітей та підлітків *практичним навич-*

кам: формування власної мотивації та плану дій щодо збереження ментального здоров'я, запровадження здорового способу життя, розпізнавання симптомів посттравматичного ряду/самодіагностики, самопомоги та першої психологічної допомоги іншим, профілактики та подолання негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників, розроблення та запровадження сприятливого алгоритму виходу із стресових обставин, стресостійкості, життєстійкості та посттравматичного зростання тощо.

- Недостатня кількість спеціальних програм по збереженню психоемоційного балансу та ментального здоров'я для дорослих учасників освітнього процесу: навички збереження психоемоційного балансу та ментального здоров'я дорослими учасниками освітнього процесу на сьогодні є ключовими у вирішенні проблеми побудови здорового освітнього середовища. Мова йде як про працівників освітніх закладів, так і про близьких споріднених осіб дітей, які перебувають в освітньому процесі. Нині важливо створити здорове середовище, в якому б діти спостерігали за практичними діями дорослих щодо навичок саморегуляції, життєстійкості, а також, в якому б діти могли спертися на сприятливі алгоритми подолання стресових обставин дорослими, на їхній врівноважений психоемоційний стан.

- Недостатня кількість методичних рекомендацій щодо: *специфіки побудови освітнього процесу в умовах хронічних кризових обставин*, спричинених воєнним та поствоєнним часом, психологічного супроводу учасників освітнього процесу, специфіки побудови здорового освітнього середовища, яке б сприяло профілактиці розвитку несприятливих наслідків впливу травматичних обставин та подолання негативних симптомів посттравматичного ряду у разі їхнього виникнення.

- Наявність когнітивних труднощів та проблем вольової сфери, психорегуляції, порушення психоемоційного балансу дітей та підлітків як наслідок впливу надмірних стресових чинників.

У сучасному освітньому просторі необхідно враховувати несприятливі впливи надмірних стресових чинників на пізнавальні процеси дітей та підлітків. Відповідно, важливо здійснити корекцію навчального процесу, враховуючи ці фактори.

- Наявність психоемоційних складнощів дорослих учасників освітнього процесу. Врахування фактору несприятливого впливу порушеного психоемоційного балансу близьких дорослих,

значущих дорослих на психоемоційний стан дітей та їхні пізнавальні процеси є одним із важливих складових сучасного освітнього простору. Фокус уваги має бути спрямований і на забезпечення психоедукаційних процедур і на впровадження доступних засобів моніторингу та підтримки психоемоційного балансу дорослих, розвитку їхньої життєстійкості, стресостійкості, навичок застосування сприятливого алгоритму подолання стресових обставин.

У цілому, збереження ментального здоров'я дітей є пріоритетним напрямом освітнього середовища у сучасних кризових умовах, а, отже, необхідні відповідні заходи задля досягнення цієї складової освітнього середовища. З огляду на окреслену проблематику, *ефективними шляхами усунення труднощів освітнього простору у сучасних соціокультурних умовах є*:

- запровадження спеціальних програм психоедукації учасників освітнього процесу (учителів, батьків, дітей та підлітків) щодо чинників надмірного стресу, його проявів у дітей та дорослих, шляхів подолання дистресу, симптомів посттравматичного стресового розладу;

- здійснення періодичного моніторингу психоемоційного стану усіх учасників освітнього процесу з метою вчасного виявлення у них ПТСР-симптомів та ознак психотравми;

- запровадження постійно діючих заходів психопрофілактики розвитку негативних наслідків впливу надмірних або хронічних стресових чинників в учасників освітнього процесу: введення у освітній процес спеціальних *психотехнік*, спрямованих на профілактику та подолання наслідків впливу надмірних стресових чинників у дітей та підлітків:

- а) антистрес – фізкультхвилинки на уроках (тілесний вимір пропрацювання);

- б) вправи образної терапії, які рекомендовані для подолання наслідків психотравми (образний, емоційний виміри пропрацювання);

- в) вправи на згуртування дитячого колективу, тренінги комунікації (соціальний вимір пропрацювання); організації майданчиків психоемоційного розвантаження, можливостей для належної фізичної активності дітей на перервах; забезпечення доступності спеціалізованої психологічної допомоги дітям у процесі подолання негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників, розвитку життєстійкості, навичок посттравматичного зростання;

- запровадження у систему навчальної підготовки школярів спеціальних програм та курсів, які спрямовані на проблему збереження ментального, психоемоційного здоров'я (наприклад, «Основи психогігієни», «Основи метального здоров'я»), в яких мають акцентуватися теми, що стосуються психопрофілактики та подолання негативних наслідків впливу надмірного/хронічного стресу;

- розроблення методичних рекомендацій та практичних посібників для фахівців щодо психологічного супроводу працівників освіти, дітей та підлітків у освітньому середовищі, їхніх батьків та впровадження їх у навчальний процес;

- забезпечення комплексної, постійнодіючої системи підтримки психоемоційного балансу, ментального здоров'я, подолання несприятливих наслідків впливу надмірних стресових чинників, розвитку навичок саморегуляції, самодопомоги, першої психологічної допомоги, життєстійкості дорослих учасників освітнього простору.

Враховуючи сучасну соціокультурну ситуацію та проблематику, яка постає перед фахівцями освітньої галузі у зв'язку з нею, *перспективами розвитку освіти* є формування освітнього процесу, який враховує сучасний соціокультурний контекст і здійснює відповідні заходи з метою збереження ментального здоров'я його учасників; формування особистості, яка, окрім освітніх знань та навичок, усвідомлює цінність ментального здоров'я, виокремлює стресові чинники та розпізнає ознаки їхнього впливу на психоемоційний та фізичний стан, вміє застосовувати навички психопрофілактики та подолання негативних наслідків впливу надмірного стресу.

Висновки. Вплив надмірних стресових чинників через воєнні події на психоемоційний стан дорослих та дітей є значним і мають довготривалу перспективу.

Симптоми, які формуються під впливом кризових обставин значно впливають на функціонування психічних процесів дітей, що, в свою чергу порушує їхню навчальну діяльність. Психоемоційний стан дорослих значно впливає на психоемоційний стан дітей, що вказує на значущу роль дорослих у відновленні емоційної рівноваги, опануванні сприятливого алгоритму подолання стресових обставин та у підтримці ментального здоров'я дітей.

Дослідники наголошують на необхідності впровадження спеціальних соціальних програм, які б сприяли попередженню виникнення симп-

томів ПТСР у населення у воєнному та поствоєнному середовищі.

Враховуючи сучасну соціокультурну ситуацію та проблематику, яка постає перед фахівцями освітньої галузі у зв'язку з нею, перспективами розвитку освіти є формування освітнього процесу, який враховує сучасний соціокультурний контекст і здійснює відповідні заходи з метою збереження ментального здоров'я його учасників; формування особистості, яка, окрім освітніх знань та навичок, усвідомлює цінність ментального здоров'я, виокремлює стресові чинники та розпізнає ознаки їхнього впливу на психоемоційний та фізичний стан, вміє застосовувати навички психопрофілактики та подолання негативних наслідків впливу надмірного стресу.

Перспективи подальших досліджень. Зважаючи на окреслену проблематику, перспективу подальших досліджень пов'язуємо з комплексними дослідженнями стану ментального здоров'я та життєстійкості учасників освітнього процесу, запровадженням і дослідженням ефективності психологічних програм збереження їхнього ментального здоров'я, дослідженням ефективності психоедукаційних заходів та навчання навичкам саморегуляції учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Кісарчук, З.Г., & Омельченко, Я.М. (2016). Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей. У З.Г. Кісарчук, ред., *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки*: методичний посібник (с. 9-21). Київ: Логос, <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705405/>
- Мишук, С.С. (2018). Згуртування як провідна умова подолання психотравми: традиційний та сучасний контексти. *Актуальні проблеми психології. Т. III: Консультативна психологія і психотерапія. Випуск 14: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, (с. 64-77). <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhivvydannya/tom-3/issue-14-2018-vmu>
- Омельченко, Я.М. (2019). Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. *Психологічний часопис*, 5(12), 169-181. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>
- Омельченко, Я.М. (2020a). Діти і стрес. У К. Возніцина, Л. Литвиненко, ред., *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців* (с. 60-75). Київ.
- Омельченко, Я.М. (2020b). Технологія розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви ПТСР, засобом відновлення сприятливого психоемоційного контакту у родині. У З.Г. Кісарчук,

- ред., *Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу*: монографія (с. 87-114). Київ: Видавничий Дім «Слово», <https://lib.iitta.gov.ua/722181/>
- Омельченко, Я.М. (2023). Застосування технології розвитку життєстійкості дітей військовослужбовців, що мають прояви посттравматичного стресового розладу. У Я.М. Омельченко, ред., *Застосування психотерапевтичних технологій у наданні допомоги постраждалим з проявами посттравматичного стресового розладу*: методичний посібник (с. 87-114). Київ: Видавничий Дім «Слово», <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736404/>
- Chrisman, A.K., Dougherty, J.G. (2014). Mass trauma: disasters, terrorism, and war. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 23(2), 257–279. <https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1123&context=usuhs>
- Drury, J., Williams, R. (2012). Children and young people who are refugees, internally displaced persons or survivors or perpetrators of war, mass violence and terrorism. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(4), 277–284. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328353eea6>
- Fletcher, K.E. (2003) Childhood Posttraumatic Stress Disorder. In: Mash, E.J. & Barkley, R.A. (Eds.), *Child Psychopathology* (pp. 330-371), 2nd Edition, New York: Guilford Press. https://www.researchgate.net/scientificcontributions/2111633217_KE_Fletcher
- Kapel Lev-ari R., Aloni R., & Ben Ari, A. (2024). Children Fleeing War-Exploring the Mental Health of Refugee Children Arriving in Israel after the Ukraine 2022 Conflict. *Child Abuse & Neglect*, 149, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106608>
- Lieberman, A.F., & Knorr, K. (2007). The impact of trauma: a developmental framework for infancy and early childhood. *Psychiatric Annals*, 37, 416–422. <https://doi.org/10.3928/0090-4481-20070401-10>
- Michelle, Liu, M.D. (2017). War and Children. *American Journal of Psychiatry*, 12(7), 3-5. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp-rj.2017.120702>
- Pearn, J. (2003). Children and war. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 39(3), 166-172. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1754.2003.00124.x>
- Pynoos, R.S., Grafinkel, B., Carlson, G., & Weller, E. (1990). Post-traumatic stress disorder in children and adolescents. In Garfinkel, B.D., Carlson, G.A., & Weller, E.B. *Psychiatric disorders in children and adolescents* (pp. 48-63). W.B. Saunders Company.
- Widom, C.S. (1999). Posttraumatic Stress Disorder in Abused and Neglected Children Grown Up. *American Journal of Psychiatry*, 156(8), 1223–1229. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.8.1223>

PRESERVING CHILDREN'S MENTAL HEALTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN MODERN CRISIS CONDITIONS

*Scientific report to the general meeting of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine
“Protection and support of the mental health of Ukrainians under martial law: challenges and answers”,
November 22, 2024*

Yanina Omelchenko

*PhD in Psychology, Acting Head of the Laboratory of Consulting Psychology and Psychotherapy,
G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine*

Abstract. *The article presents a classification of children affected by war events depending on the specifics of the impact of stress factors. The author outlines the main consequences of the impact of excessive stress factors on the mental health of children in the long term, and identifies the manifestations of symptoms of psychotrauma and distress in children. Specific factors that are characteristic of children in crisis situations and significantly affect their psycho-emotional state are presented. The key problems of the educational environment that may affect the general psycho-emotional state of participants in the educational process are outlined: the lack of psycho-educational activities, the lack of subjects in educational programs, special courses, special topics in already implemented programs that would be aimed at teaching children and adolescents practical skills of self-regulation, self-help, overcoming the negative consequences of the influence of excessive stress factors, the insufficient number of special programs to maintain psycho-emotional balance and mental health for adult participants in the educational process, the insufficient number of methodological recommendations regarding the specifics of building the educational process in conditions of chronic crisis circumstances, the presence of cognitive difficulties and problems of the volitional sphere, psycho-regulation, disruption of the psycho-emotional balance of children and adolescents, the presence of psycho-emotional difficulties of adult participants in the educational process. Ways of optimizing the educational process are presented, taking into account modern crisis circumstances regarding the preservation of the mental health of participants in the educational space.*

Keywords: *crisis circumstances; children's mental health; psycho-emotional balance; distress; symptoms of post-traumatic stress disorder; educational environment; participants in the educational process; self-regulation skills; self-help skills.*

Дата публікації: 6 грудня 2024 р.