

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти**

Психолого-педагогічна підтримка і супровід дітей в умовах війни

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 608 групи

Горбатюк Карина Романівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент **Колтунович Т. А.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від _____ 2023 р.

Зав. кафедрою _____ проф. Олійник М. І.

АНОТАЦІЯ

Горбатюк К. Р. Психолого-педагогічна підтримка і супровід дітей в умовах війни. – Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 012 Дошкільна освіта. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 94 с.

Тема дослідження актуалізувалась в умовах розгортання повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації, коли загострилась потреба пошуку ефективних шляхів організації психолого-педагогічного супроводу та підтримки дітей, особливо дошкільників. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (59) та додатків, що налічує 16 найменувань. Основний зміст роботи викладений на 64 сторінках і містить 3 рисунки й 6 таблиць. Загальний обсяг роботи – 114 сторінки. *Мета дослідження* полягає у теоретичному обґрунтуванні та проведенні емпіричного вивчення особливостей психоемоційного стану дітей в умовах війни та перевірки використання методів їх психолого-педагогічного супроводу і підтримки. *Об'єкт дослідження* – психічне та психологічне здоров'я дітей в умовах війни. *Предмет дослідження* – психолого-педагогічний супровід і підтримка дітей в умовах війни.

На основі здійсненого теоретичного аналізу вивчено психолого-педагогічні підходи до визначення поняття «психічне та психологічне здоров'я дитини» та основні аспекти його дослідження. Встановлено, що психічне здоров'я є передумовою психологічного як наявності динамічної рівноваги між особистістю та середовищем, його необхідно розглядати як критерій гармонії між дитиною та суспільством. Центральною ознакою психологічно здорової людини вважається високий рівень саморегуляції як готовність і здатність адаптуватися до сприятливих і несприятливих умов середовища. Визначено внутрішні і зовнішні чинники психічного та психологічного здоров'я, теоретично схарактеризовано особливості здорової дитини та дитини з порушеннями психічного здоров'я.

Подано теоретичну характеристику психолого-педагогічного супроводу і

підтримки дитини в умовах війни та шляхи їх реалізації. Визначено, що *психолого-педагогічний супровід* – це система професійної діяльності психолога та педагога, що забезпечує створення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях взаємодії. Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини. До основних методів психолого-педагогічної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арт-терапія.

Емпірично досліджено особливості психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни із залученням експертної оцінки, на основі чого встановлено, що найбільш проявленими серед дошкільників виявились позитивне ставлення до себе (56 %), тривога (55 %), зацікавлення інформацією (50 %), страх (44 %), чутливість (44 %), тенденція до роздумів (39 %), агресія на інших (39 %) та захист від оточуючих (38 %). Найнижчі показники стосуються ставлення до статі, фіксації на проблемі сексу (13 %). Крім того, дітям притаманні агресивність (56 %), егоцентризм, прагнення лідерства (56 %), але також і оптимізм (54 %), прагнення домашнього захисту (50 %), екстравертованість (44 %) і відкритість (44 %), що в сукупності з попередніми показниками свідчить про готовність до згуртування і спільної діяльності з однолітками або дорослими. Найменше досліджуваним притаманні невпевненість у собі, залежність (28 %), інтровертованість (26 %) та самотність (26 %). Відмінності між хлопчиками і дівчатками за кожним показником вказують на їх обумовленість як віковими, статево-рольовими, індивідуальними, так і загально-суспільними детермінантами. На основі результатів експертного опитування було встановлено, що для старших дошкільників характерний середній рівень тривожної й агресивної поведінки (відповідно по 2 бали для хлопчиків і дівчат у підсумку). Найбільше виявлено проявів тривожності і агресії середнього рівня (9), дещо менше високого (7) і найменше низького (4). Згідно з експертною оцінкою батьків, прояви тривожності і агресії у дівчаток і хлопчиків дещо відрізняються, хоча в цілому всі показники відповідають середньому рівню їхнього прояву.

Обґрунтовано та перевірено ефективність методів психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни. Для зниження тривожності дітей під час воєнного часу запропоновано такі методики: «Театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», «Пошук скарбів», «Годинник», «Театр», малюнок «Долоньки», «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем», серед яких на основі експертної оцінки найефективнішими було визначено всі, крім двох останніх. На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу, обґрунтовано та розроблено комплексну програму психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни, в якій запропоновано ряд розвивальних занять з використанням гри «Емоції в кубі», яка допомагає дітям розрізняти емоції та краще розуміти себе та інших.

Ключові слова: психолого-педагогічна підтримка і супровід, психічне і психологічне здоров'я дитини в умовах війни, психотравмуюча ситуація, методи психолого-педагогічного супроводу і підтримки, психоемоційний стан, емоційна грамотність.

ABSTRACT

Horbatiuk K. R. Psychological and pedagogical support and support of children in war conditions. Master's thesis for obtaining a master's degree in specialty 012 Preschool Education. – Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. – Chernivtsi, 2023. – 94 p.

The topic of the study has become relevant in the context of the unfolding of a full-scale war on the territory of Ukraine and the emergence of a difficult socio-political situation, when the need to find effective ways to organize psychological and pedagogical support and support for children, especially preschoolers, has become more acute. On the basis of the theoretical analysis, the article examines psychological and pedagogical approaches to the definition of the concept of "mental and psychological health of a child" and the main aspects of its study. It is established that mental health is a prerequisite for psychological health as the presence of a dynamic

balance between the individual and the environment, and it should be considered as a criterion of harmony between the child and society. The central feature of a psychologically healthy person is considered to be a high level of self-regulation as a willingness and ability to adapt to favorable and unfavorable environmental conditions. The internal and external factors of mental and psychological health are determined, the features of a healthy child and a child with mental health disorders are theoretically characterized. The theoretical characteristics of psychological and pedagogical support and support of a child in war conditions and ways of their implementation are presented. The peculiarities of the psycho-emotional state of preschool children in the conditions of war are empirically investigated with the involvement of expert assessment. The effectiveness of the methods of psychological and pedagogical support and support of a child in war conditions is substantiated and tested. On the basis of theoretical and empirical analysis, as well as the interpretation of the research results, a number of recommendations for reducing children's anxiety in wartime are identified, a comprehensive program of psychological and pedagogical support and support for children in wartime is substantiated and developed, which offers a number of developmental activities using the game "Emotions in a cube", which helps children to distinguish emotions and better understand themselves and others.

Key words: psychological and pedagogical support and accompaniment, mental and psychological health of a child in war conditions, psychotraumatic situation, methods of psychological and pedagogical support and accompaniment, psycho-emotional state, emotional literacy.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУПРОВОДУ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	13
1.1. Психолого-педагогічні підходи до визначення поняття «психічне здоров'я дитини» та основні аспекти його дослідження.....	13
1.2. Вплив війни на психічне здоров'я дитини.....	22
1.3. Актуалізація потреби психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни та шляхи їх реалізації.....	25
1.3.1. Тривожність як психологічний феномен реагування дитини на стресову ситуацію.....	25
1.3.2. Практика надання психолого-педагогічної підтримки та супроводу дітям, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУПРОВОДУ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	40
2.1. Організаційно-процедурні характеристики емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей дошкільного віку в умовах війни.....	40
2.2. Особливості психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни.....	44
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження психолого-педагогічних підходів до зниження тривожності у дітей в умовах війни.....	52
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу за допомогою ігрових технік.....	60
2.5. Комплексна корекційно-розвивальна програма «Розвиток навичок емоційної грамотності» як засіб психолого-педагогічної підтримки і супроводу дітей в умовах війни.....	64
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ППСП – психолого-педагогічний супровід та підтримка

ДДВ – дитина дошкільного віку

ООП – особливі освітні потреби

ЗМІ – засоби масової інформації

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

АТО – анти-терористична операція

ВПО – внутрішньо переміщені особи

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Суспільні та політичні виклики сьогодення, пов'язані зі збройним нападом російської федерації на території України, викликали зміни у багатьох сферах, в тому числі й у галузі освіти. Воєнні події, які відбуваються в Україні, є стресом для всіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки відповідно до цілей та завдань системи освіти. Українська освіта в умовах війни відчуває гостру потребу в отриманні практичних знань та умінь чітких алгоритмів роботи, щодо реалізації та впровадження прийомів та методів психологічної підтримки та супроводу дітей під час освітнього процесу та поза ним. Мова йде і про об'єднання зусиль з метою планування та практичного втілення програми психологічної підтримки дітей в умовах війни та повоєнні часи.

Саме тому першочерговим завданням батьків і освітянської спільноти на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем. В цілому, вагомого значення за цих умов набуває забезпечення психологічно комфортного освітнього середовища для всіх дітей, особливо для тих, які мають психологічну травму. Важливим також виступає завдання щодо забезпечення набуття компетентностей педагогічними працівниками та батьками для роботи з дітьми як учасників освітнього процесу, як також і психологічна підтримка їх самих.

Стан дослідження проблеми. Аналіз психолого-педагогічних досліджень та публікацій засвідчує, що різні аспекти означеної проблеми різною мірою висвітлені в науковому дискурсі, зокрема і від початку російсько-української війни. Так, проблема психолого-педагогічного супроводу формування особистості дошкільника досліджувалась Т. Кочубей, В. Кузь, Л. Іщенко, які наголошують, що найпершим суспільним середовищем для дитини є заклад дошкільної освіти, головним завданням якого виступає соціальна адаптація до

умов життя в товаристві незнайомих дітей і дорослих, виховання ціннісного ставлення до природи, людей, самого себе. Крім того, саме дитячий садок має забезпечити фізичне, психічне здоров'я дитини, її різнобічний гармонійний розвиток, набуття життєвого досвіду, стати своєрідним посередником між сім'єю та широким світом [5; 36]. Проте, як наголошує Є. В. Підчасов, стресові стани дитини під час війни стали суттєвим викликом як для родини, так і для освітянської спільноти. У своїй праці В. М. Зінченко зазначає, супровід як систему професійної діяльності психолога, що забезпечує створення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях взаємодії значною мірою ускладнили умови війни [17, с. 16].

Освітня політика щодо мігрантів за кордоном знайшла відображення у наукових працях українських вчених О. Локшиної, А. Джурило, О. Максименко, О. Шпарик. У їх дослідженнях подано аналіз освітньої політики країн-членів ЄС щодо біженців з України, описано онлайн-можливості отримання освіти для біженців у країнах Європейського Союзу, вивчено рекомендації міжнародних і неурядових організацій щодо забезпечення навчального процесу в умовах військових конфліктів, тощо. Проблему освіти біженців з України серед польських дослідників вивчають R. Kozłowicz (інтеграція суспільна дітей біженців через забаву), K. A. Białecka-Urbańska (допомога родинам та дітям з України) та ін.

Вивченням стресу в Україні займалися вчені О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов, Т. М. Титаренко. Визначень стресу є багато, проте більшість з них зводиться до психологічних проблем з усвідомлення впливу зовнішнього оточення на особистість, і труднощами, які виникають у особистості при подоланні цього тиску цих проблем. На думку Д. С. Похілько, на сьогодні майже мільйон українських дітей позбавлені дитинства. Стрес і тривожність виступає одним з ключових понять сучасної психології, що пов'язано з розповсюдженістю даного феномена в житті людини. Феномен тривожності вивчали багато вчених, серед яких були З. Фрейд, В. Н. Мясіщев, Н. В. Імедадзе, Н. Д. Левітов, Р. Лазарус, Н. І. Наєнко, В. Астапова, Л. І. Божович,

В. В. Білоус та інші. Окрім цього варто зазначити, що питання тривожності знаходиться на межі вивчення багатьма галузями психологічних знань, а саме, загальна психологія, диференціальна психологія, вікова та соціальна психологія, педагогічна психологія, психокорекція тощо.

У зв'язку з розгортанням повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною стає психологічна допомога сім'ям, зокрема, дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій. Коли в житті дітей трапляються психотравмуючі події, такі як війна – це болючий досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці, – за належної підтримки багато дітей можуть впоратись із цим досвідом. Задача психолога сьогодні – знайти методи зниження тривожності для дитини, в той самий час не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

У зв'язку з окресленою актуальністю проблеми психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни нами було обрано тему дипломної (магістерської) роботи **«Психолого-педагогічна підтримка і супровід дітей в умовах війни»**. Тема магістерської роботи відповідає тематиці кафедри («Професійна підготовка педагогічних кадрів закладів дошкільної освіти в контексті євроінтеграційних процесів», номер державної реєстрації 0121U110897, термін виконання 2021-2025 рр.) та завданням навчальних дисциплін, з яких виконується робота («Психолого-педагогічна діагностика та консультування в освіті», «Основи корекційної і розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку», «Професійна діяльність психолога в закладах дошкільної освіти», «Актуальні проблеми дошкільної та інклюзивної освіти», «Психотравмотерапія дітей»), а також тісно пов'язана з практичними потребами конкретного фаху.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та проведенні емпіричного вивчення особливостей психоемоційного стану дітей в умовах війни та перевірки використання методів їх психолого-педагогічного супроводу і підтримки.

Відповідно до поставленої мети нами були сформульовані **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз психолого-педагогічних підходів до визначення поняття «психічне та психологічне здоров'я дитини» та основних аспектів його дослідження; визначити внутрішні і зовнішні його чинники.

2. Подати теоретичну характеристику психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни та шляхи їх реалізації.

3. Емпірично дослідити особливості психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни.

4. Обґрунтувати та перевірити ефективність методів психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни.

5. Обґрунтувати та розробити комплексну програму психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни.

Об'єкт дослідження – психічне та психологічне здоров'я дітей в умовах війни.

Предмет дослідження – психолого-педагогічний супровід і підтримка дітей в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: забезпечення психолого-педагогічного супроводу та підтримки дітей в умовах війни сприятиме збереженню та відновленню їх психічного та психологічного здоров'я.

Для досягнення поставленої мети було застосовано наступні **методи дослідження**:

Теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури; узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних; формування висновків.

Емпіричні: спостереження, емпіричне дослідження із застосуванням методу експертної оцінки для визначення ефективності ефективність методів психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни.

Математичні методи: виявлення ступеня узгодженості експертних оцінок за допомогою критерію Пірсона.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти, таких як: («Психолого-педагогічна діагностика та консультування в освіті», «Основи корекційної і розвивальної роботи з дітьми дошкільного віку», «Професійна діяльність психолога в закладах дошкільної освіти», «Актуальні проблеми дошкільної та інклюзивної освіти», «Психотравмотерапія дітей», а також спецкурсів та спецсеминарів. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, в корекційно-розвивальній діяльності, у цілому в межах освітнього процесу для забезпечення психолого-педагогічного супроводу та підтримки дітей в умовах війни та в повоєнні часи.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у тому, що отримані теоретико-емпіричні результати можуть бути використані у подальшому вивченні представленої проблеми або суміжних питань, пов'язаних з особливостями психоемоційного стану дітей в умовах війни та інших стресових і надзвичайних обставинах, пошуком шляхів оптимізації психолого-педагогічної допомоги постраждалим від війни; організації партнерської взаємодії з родинами психотравмованих дітей; осмислення умов збереження психічного здоров'я тощо.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (59) та додатків, що налічує 13 найменувань. Основний зміст роботи викладений на 62 сторінках і містить 3 таблиці. Загальний обсяг роботи – 94 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУПРОВОДУ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психолого-педагогічні підходи до визначення поняття «психічне здоров'я дитини» та основні аспекти його дослідження

Збереження психічного і психологічного здоров'я дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, окрім їхньої самоактуалізації, сприяння самореалізації і повноцінного особистісного розвитку, забезпечення творчої апперцепції світу і соціально прийнятної поведінки виступає основною ціллю діяльності практичного психолога в освітній галузі. Усе перелічене обґрунтовується тим, що останнім часом зросла кількість межових розладів у майже три рази, досягши 80% серед усіх дефектів психіки. Разом з тим до невротичної групи належать від третини до більше, ніж двох третин межових станів. Але неоднозначність у розумінні поняття «психічне здоров'я» зумовлена його співвіднесенням із низкою споріднених термінів, які використовуються в психології та медицині, наприклад «норма», «нормальна особистість», «ненормальний», «порушення психічного розвитку», «передзахворювання», «доросла або зріла особистість», «психологічне здоров'я», «суб'єктивне самопочуття», «внутрішня картина здоров'я» і стали підґрунтям вибору проблеми нашого дослідження [50].

Поняття «психічне здоров'я» сягає корінням в психіатрію, логічно впливаючи з визначення поняття «психічне захворювання». Критерієм психічного здоров'я є «не захворювання», тобто відсутність симптомів або патологій, які перешкоджають ефективній адаптації людини до умов середовища, в якому вона перебуває. На переконання О. Шувалова, психічне

здоров'я стосується, насамперед, індивідуальних психічних процесів, механізмів і механізмів, з яких складається життєдіяльність особистості, що забезпечується повноцінним розвитком і функціонуванням головного мозку як психічного апарату. Психічне здоров'я свідчить про наявність психічних сил, необхідних для нормальної життєдіяльності. Психічно здорові люди тверезо міркують, а їхня воля не паралізована деструктивними впливами. Вона є режисером власної поведінки, постановником цілей, планує та організовує свою діяльність в цілому [48, с. 81; 57].

Однак поняття «психічне здоров'я» не обмежується медичним аспектом. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають психічне здоров'я людини на основі основних критеріїв, таких як:

- сприйняття і відчуття неперервності, сталості, самоідентичності;
- відчуття закономірності та одноманітності досвіду в подібних ситуаціях; самокритичність;
- здатність до самоорганізації відповідно до прийнятих норм, правил, обставин, ситуацій;
- вміння планувати своє життя та реалізовувати свої проекти;
- здатність змінювати свою поведінку відповідно до зовнішніх і внутрішніх вимог [57].

Психічне здоров'я є передумовою психологічного здоров'я. Термін «психологічне здоров'я» ввела до наукового словника І. Дубровіна. На думку вченої, психологічне здоров'я – це освіта впродовж життя, її основою є всебічний психічний розвиток на всіх етапах фізичного розвитку [15]. Розуміння психологічного здоров'я в рамках адаптивного підходу, розроблено дослідницею О. Хухлаєвою. Згідно з цим підходом психологічно здорова людина – це людина, яка успішно адаптується і має гармонійні взаємини з оточенням. Центральною ознакою психологічно здорової людини вважається високий рівень саморегуляції як готовність і здатність адаптуватися до сприятливих і несприятливих умов середовища. На думку О. Хухлаєвої, психологічне здоров'я

дитини включає такі складові: аксіологічну – осмислення дитиною себе як самоцінності, акцептація своєї унікальності; відчуття єдності зі світом у всій його повноті та неповторності; інструментальну – опанування рефлексією як засобом самопізнання; мотиваційно-потребнісну – наявність потреб особистісного зростання та особистісного розвитку [15].

Трактуючи психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між особистістю та середовищем, його необхідно розглядати як критерій гармонії між дитиною та суспільством. Якщо розвиток – це процес постійної зміни форм взаємодії індивіда з навколишнім середовищем (з об'єктивною дійсністю), то необхідний баланс між здатністю пристосовуватися до навколишньої дійсності та здатністю пристосовуватися до задоволення своїх потреб.

Виділяють наступні рівні психологічного здоров'я: творчий – дитина легко і досить закономірно адаптується до будь-якого середовища, має необхідні резерви для подолання стресових ситуацій і активно ставиться до навколишньої дійсності; адаптивний – дитина в цілому адаптована до суспільства, але може виявляти ознаки дезадаптації в окремих сферах, підвищену тривожність; асиміляційно-акомодаційний або дезадаптаційний – дитина не може гармонійно взаємодіяти з навколишнім середовищем або проявляє залежність від зовнішніх факторів впливу; це порушує процеси управління, порушує баланс «діти – суспільство» [15; 50; 57].

Поняття психічного і психологічного здоров'я щодо дітей і дорослих не доцільно визначати рівнозначно. Адже у дітей обидва феномени проявляються різними характеристиками. Тому психічне здоров'я дитини характеризується здатністю успішно пристосовувати свою поведінку і діяльність до загальноприйнятих норм і правил, активно розвиватися як особистість. Базовими критеріями, за якими оцінюють психічне здоров'я дітей, є: самооцінка; ставлення до інших; здатність протистояти життєвим викликам [15]. Зазвичай особливості психічного здоров'я дітей виділяють залежно від типу прояву (*табл. 1*).

Таблиця 1.1.

Характеристики психічного здоров'я дітей

Тип прояву	Перелік показників
Психічні процеси	адекватне психічне відображення; повне усвідомлення дитиною себе; уміння зосередитися на об'єкті; здатність зберігати інформацію в пам'яті; вміння логічно опрацьовувати інформацію; критичне мислення; творчість
Психічні стани	емоційна стійкість, емоційна зрілість (залежно від віку); вміння стримувати негативні емоції; вільний і природний вияв почуттів і емоцій, здатність насолоджуватися звичним (оптимальним) самопочуття
Властивості особистості	впевненість у собі; самоповага та незалежність; урівноваженість; оптимізм; почуття гумору; активність; енергійність; працелюбність воля; самоконтроль; адекватна самооцінка; високий рівень домагань тощо

Завдяки цьому психічно здорова дитина розвиватиметься гармонійно. Вона врівноважена, адаптивна, емоційна, націлена на особистісний ріст і самореалізацію. Гармонійний особистісний розвиток і міцне фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дітей у суспільстві. [36; 43, с. 23-45].

Якщо розуміти розвиток людини як постійний процес до зрілості, перш за все особистісної, то, на думку О. Хухлаєвої, стан зрілості – це психологічне здоров'я. Але якщо говорити про психологічне здоров'я дітей, то це є передумовою для досягнення особистісного зростання в майбутньому. При цьому ще раз підкреслимо, як стверджує І. Дубровіна, що основою цієї передумови, тобто психологічного здоров'я дитини, є всебічний психічний розвиток на всіх рівнях буття. Соціальні настановлення, моделі поведінки та спосіб життя формуються з раннього віку. Тому дуже важливо знати, які чинники мають вирішальний вплив на поведінку щодо збереження та зміцнення здоров'я. Оскільки психологічне здоров'я формується протягом життя, на нього

постійно впливають внутрішні та зовнішні фактори. У дошкільному та молодшому шкільному віці найбільш впливовими є зовнішні чинники – сімейні та/або пов'язані з професійно-освітньою діяльністю.

Нейробіхевіоральні прояви виникають у дітей, яким бракує спілкування з дорослими та/або їх ворожість, а також у дітей, які ростуть у нестабільних сімейних умовах. Рівень поінформованості батьків про психологічні особливості дитини часто відіграє вирішальну роль у збереженні психічного здоров'я дитини. Батьки, які не дбають про настрій своїх дітей щодня, щогодини, щомиті, залишають своїх дітей наодинці зі всілякими страшними образами. У міру накопичення досвіду негативних переживань знижується рівень психічного здоров'я дитини: здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, втрачається впевненість, а також такі неврологічні прояви, як настороженість, тривожність, безпричинний страх, порушення сну, тривожність тощо. Дитина втрачає емоційний комфорт і відчуття особистої безпеки [16, с. 13; 21, с. 33-52].

Зазначені сімейні проблеми поглиблюються існуючими проблемами в системі освіти: неналежним матеріальним забезпеченням педагогів, що спричиняє труднощі з підбором кваліфікованих кадрів для роботи з дітьми; зорієнтованість батьків на кращу підготовку дітей до школи – відвідування підготовчих занять, додаткова індивідуальна робота з вихователями тощо. Все це збільшує загальне навчальне навантаження, яке не відповідає віковим можливостям дітей і, як наслідок, викликає у них нервові напруження.

Ще одним фактором, який впливає на психічне та психологічне здоров'я дітей, є відсутність інформації, що співставна з їхнім віком. Невідповідність інформації стосується як її змісту, так і кількості. Негативна інформація зі світу дорослих регулярно транслюється зі ЗМІ у світ дітей. Перевантажуючи дітей інформацією пізнавального контенту, фіксація батьків на когнітивному аспекті навчання дитини призводить до: довготермінових знань – діти часто не знають, як застосувати знання в мінливих умовах, оскільки дитина не має достатньо

часу, щоб усвідомити все, "прожити своє життя"; підвищеної тривожності, низької самооцінки, збоїв та неврологічних проявів фізичного здоров'я (тіки, тремор, астма, коліки тощо).

Психологічний конфлікт відіграє вирішальну роль у патогенезі психічних захворювань, який є конфліктом суперечливих установок особистості. Переживання, що виникають під час цього конфлікту, можуть стати джерелом психічних захворювань. Але це відбувається тільки в тому випадку, якщо конфлікт не вирішується, тобто патогенний стрес не зникає і люди не знаходять розумного та ефективного способу виходу із ситуації, що склалася [27; 31; 54, с. 57]. У таблиці 2 наведено порівняльну психологічну характеристику психічно здорової дитини та дитини з психічним розладом.

Таблиця 1.2.

Порівняльна психологічна характеристика психічно здорової дитини і дитини з порушеннями психічного здоров'я

Психічно здорова дитина	Дитина з порушеннями психічного здоров'я
<p>Добре ставиться до самої себе:</p> <p>позитивно, толерантно ставиться до себе та інших людей;</p> <p>не применшує і не перебільшує своїх здібностей;</p> <p>приймає власні недоліки;</p> <p>поважає себе;</p> <p>усвідомлює свою здатність подолати більшість складних ситуацій, що виникають у житті</p>	<p>Неоднозначно ставиться до самої себе – надто егоїстично поводить з іншими або зневажає себе:</p> <p>негативно сприймає інших дітей і світ у цілому;</p> <p>перебільшує свої здібності або, навпаки, недооцінює себе;</p> <p>не визнає свої недоліки або, навпаки, комплексує щодо них;</p> <p>обожнює себе чи, навпаки, знецінює своє Я;</p> <p>неадекватно оцінює ситуації і свої можливості щодо їх розв'язання (мотив — намагання уникнути невдач)</p>
<p>Добре почувається з іншими дітьми:</p>	<p>Погано почувається серед дітей, але</p>

<p>враховує інтереси інших дітей; відчуває душевний біль інших, проявляє альтруїзм і співчуття;</p> <p>любить інших дітей і довіряє їм, поводить природно;</p> <p>не принижує дітей і не дозволяє іншим цього робити, тактовна, відкрита, лояльна, щира у взаєминах з іншими дітьми;</p> <p>вважає себе частиною групи, легко вживається у групі;</p> <p>відчуває відповідальність за доручену справу</p>	<p>прагне бути в їхньому оточенні, віддає перевагу самотності й відчуженості;</p> <p>не враховує інтереси інших дітей, ставить власні інтереси на перший план; не відчуває душевного болю інших – проявляє егоїзм, заздрощі, гордощі, зловтіху;</p> <p>вороже ставиться до інших дітей, поводить в їх присутності напружено, відчужено, уникає спілкування;</p> <p>постійно прагне до приниження інших, немотивовано грубо поводить з іншими дітьми, проявляє злостивість, підступність;</p> <p>проявляє яскраво виражені егоцентризм (концентрація на собі), егоїзм стосовно інших, відчуває відчуженість у групі;</p> <p>не відчуває відповідальності за доручену справу</p>
<p>Справляється з викликами життя:</p> <p>намагається розв'язати проблему, зіткнувшись із нею;</p> <p>не боїться брати на себе відповідальність;</p> <p>ставить перед собою реалістичні цілі;</p> <p>може самостійно приймати рішення;</p> <p>залюбки докладает зусилля для успіху справи, якою займається</p>	<p>Неспроможна впоратися із викликами життя:</p> <p>проявляє суб'єктивну безпорадність у разі виникнення проблемних ситуацій – не бачить виходу з них;</p> <p>перекладає відповідальність на інших;</p> <p>ставить перед собою нереальні цілі;</p> <p>не здатна самостійно приймати рішення;</p> <p>швидко змінює захоплення, у разі виникнення навіть найменших складнощів кидає розпочату справу</p>

Згідно з даними досліджень, дисбаланс у системі смислового формування внутрішнього світу дитини зумовлений відсутністю у дитини потреби зберігати самооцінку та значимість для оточуючих, особливо батьків, що призводить до розвитку негативних емоційних станів. Емоційна потреба в любові та безпеці займає перше місце серед емоційних потреб дітей різного віку. Неповне задоволення цієї потреби призводить до виникнення у дітей короткочасних і

тривалих негативних психічних станів, зокрема нервових розладів, психічних захворювань тощо [26]. Серйозними вона вважає практично всі ситуації, в яких занижується або навіть принижується самооцінка дитини.

На думку американського психолога А. Маслоу (Abraham Maslow), дитяча потреба в повазі має глибоке коріння і є частиною біологічної організації людини. Задоволення цієї потреби призведе до поліпшення психічного здоров'я дитини. Навпаки, її позбавлення призводить до того, що особистість, що розвивається, втрачає орієнтацію щодо власних цінностей, знижує самооцінку, тим самим порушуючи гармонію самосвідомості, яка є основою психічного здоров'я. На думку І. Дубровіної, психічне здоров'я допомагає людині стати незалежною.

Отже, дитина потребує, щоб її: любили, приймали, розуміли, визнавали, поважали; потрібне і близьке; успішні у своїй справі. Ці базові потреби дозволяють дитині досягти самосвідомості, розвинути здібності та поважати себе. Повноцінне задоволення цих потреб багато в чому залежить від стилю спілкування батьків і дитини. Адже саме він створює психологічну атмосферу в родині – середовище, в якому росте дитина. Емоційний досвід дітей багато в чому залежить від стилю спілкування батьків і дитини [15; 34; 55].

Ми знаємо, що незадоволення важливих потреб дитини викликає страждання. А часте страждання призведе до «руйнівних» емоцій – гніву, люті, агресії, які руйнують саму дитину (психологію, здоров'я в цілому) і її відносини з оточенням. І від досвіду, набутого дитинством у дошкільному та шкільному віці, багато в чому залежить оптиміст чи песиміст дитини, її впевненість у власних силах, а звідси й те, як вона вміє долати життєві труднощі, протистояти перешкодам, спокусам тощо. Дійсно, саме в цей період закладаються основи надзвичайно важливих для всього майбутнього життя компонентів Я-образу дитини, а саме: ставлення до себе близьких; усвідомлення себе як особистості; почуття власної гідності; самооцінка. Ці компоненти є певною мірою ціннісними орієнтаціями дитини на себе [46; 51; 56].

Ставлення дитини до себе формується виключно на основі ставлення близьких їй дорослих. Адже вона ще не вміє самооцінюватися. Я-образ дитини формують ті, хто їй поруч. І вона починає бачити себе такою, як її бачать дорослі. Всім відомо, що діти, які мають хороший потенціал для розвитку здібностей, але мають низьку самооцінку, погано навчаються, часто конфліктують з друзями, вихователями, а потім і з учителями. З роками їхні невдачі почастишали. При цьому дитина не тільки очікує позитивного ставлення до себе, а й шукає і бореться за нього. І якщо в якійсь критичній ситуації дитина не отримує конкретного підтвердження любові від близьких, батьки її відштовхують, то дитина звикне до «поганого» моменту і піде далі. Але чим більше нещастя спіткає дитина, тим більше вона потребує визнання батьків та інших членів сім'ї, їхньої любові, захисту, підтримки та віри в успіх дитини [3; 8, с. 223-257; 24, с. 78-91].

Батькам дуже важливо знати, як виявляти свою любов до своїх дітей. Адже діти часто сприймають конкретні прояви любові з боку батьків як образу, викликаючи у них негативні почуття та переживання. Основним психолого-гігієнічним фактором у вихованні дітей є ставлення до них. Кожна дитина краще розвивається і успішніше долає певні негативні прояви свого стану, якщо отримує достатньо уваги, розуміння і любові дорослих. Крім того, спілкуючись з дітьми та організовуючи їх життя, дорослі повинні враховувати індивідуальні особливості дитини [3; 28; 29].

Головним завданням сімейного виховання є розвиток у дітей почуття власної гідності та адекватної самооцінки. Помилки, яких допускають дорослі при формуванні адекватної самооцінки у дітей, часто стають серйозними причинами серйозних порушень у сфері психічної адаптації, що призводить до втрати адаптації в групі однолітків. Так, одні діти стають надто неспокійними, збудливими, дратівливими, а інші, навпаки, пасивними, байдужими, сором'язливими, замкнутими. Деякі діти та інші емоційно вразливі. У стосунках з дорослими та друзями у дітей часто виникають конфлікти та непорозуміння.

Іноді спостерігаються прояви сильних емоцій, у тому числі агресія на оточуючих, спалахи гніву, сльози, погрози завдати шкоди здоров'ю тощо.

На завершення зазначимо, що дуже важливо помічати відхилення в поведінці дітей і вчасно надавати їм відповідну психологічну допомогу. Відповідальна роль у цій справі належить педагогам. Від уміння вихователів і вчителів помічати, правильно інтерпретувати й адаптуватися до особливостей дитячих емоційних проявів при регулюванні ігрової, навчальної та комунікативної діяльності дітей істотно залежить майбутній розвиток особистості. Для досягнення цієї мети педагоги повинні спиратися на виховні стратегії та виховні впливи, спрямовувати зусилля, спрямовані на захист психічного здоров'я дітей від негативного впливу емоційних чинників, що негативно несе серйозну загрозу для нормального життя дитини в майбутньому.

1.2. Вплив війни на психічне здоров'я дитини

Здоров'я є першою і найважливішою потребою людини, воно визначає працездатність людини і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Це найважливіша передумова для розуміння навколишнього світу, для утвердження себе і людського щастя. Життя і здоров'я людини є найвищою цінністю та одним із головних показників цивілізованості суспільства. Проте виявляється, що людська діяльність протягом останніх століть не тільки не перешкоджала формуванню передумов для антропологічних катастроф, а навпаки, сприяла їх розвитку. Підтвердженням цієї тези є широкомасштабна війна, яку веде росія проти нашого народу, поки навколо вороги, країна воює з загарбниками, що викликає почуття тривоги, страху [7; 14; 23, с. 39-43].

Вчені вважають здоров'я феноменом, який об'єднує принаймні чотири сфери: фізичну, розумову, соціальну та духовну. Слід зазначити, що всі складові здоров'я важливі, але тут ми хочемо зосередитися на питаннях психічного здоров'я. Психічне здоров'я (психологічне благополуччя) – стан

інтелектуально-емоційної сфери, основою якого є відчуття психічного благополуччя, забезпечення адекватних поведінкових реакцій. Такий стан визначається як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливістю їх задоволення.

Отже, психічне здоров'я людей є мірилом соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві, кризових явищ виявляють і загострюють проблеми, які впливають на психічне здоров'я людей. Ментальний склад людини надто складний, динамічний і неоднозначний, щоб підтримувати її лише одним способом. У зв'язку з цим необхідно навчитися розпізнавати ознаки погіршення психічного здоров'я і реагувати на них [32, с. 89].

Емоційні та когнітивні ознаки: знижений настрій (депресія) або ейфорія; почуття тривоги і безпричинного занепокоєння; засмучений або вираження гніву на себе чи інших; повторення негативних думок про себе, інших і майбутнє; зниження концентрації уваги; байдужість, брак уваги.

Фізіологічні ознаки: безсоння або занадто багато сну; постійна втома, швидка стомлюваність або надмірна активність або надлишок енергії; зміни апетиту, недоїдання або переїдання; проблеми з травленням, шлунком і кишечником; фізичний біль – головний біль, біль у серці, біль у спині, біль у м'язах; рухова затримка або різке підвищення рухової активності. Соціальні ознаки: відсутність бажання спілкуватися з людьми, важко працювати в групах; надмірна соціальна активність в реальному житті або в соціальних мережах; труднощі в спілкуванні з людьми; зловживання алкоголем, наркотиками та ліками; проблеми в школі або на роботі при виконанні завдань; відсутність інтересу до життя, мотивації. Окремо ці ознаки можуть характеризувати тимчасові відхилення від норми, але в цілому можуть свідчити про погіршення психічного здоров'я [42; 52].

Здоров'я нації є важливим показником економічного та соціального розвитку держави. Здоров'я дітей – це їх майбутнє. Адже близько 75% захворювань у дорослому віці є результатом умов і способу життя в дитинстві та

юності. На жаль, під час війни діти стають жертвами різних страшних подій, які травмують їхні душі. Вони були свідками бомбардувань і артилерії, були свідками руйнування рідних місць, сіл, навіть домівок. Діти бачать поранених і мертвих людей, закатованих і вбитих, масову загибель. Діти можуть зазнати великих втрат, стати свідками поранень або загибелі родичів і друзів, а також можуть постраждати самі. Фахівці відзначають, що подібні переживання можуть призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей, оскільки вони психологічно вразливі, їх нервова система ще тільки формується, розвинена і ще не здатна належним чином протистояти зовнішнім впливам [8; 58, с. 333-351].

Більшість дослідників справедливо зазначають, що діти на війні переживають два типи травматичних подій: раптові травматичні події та довгострокові несприятливі події, які призводять до неефективності стратегій подолання. У результаті діти страждають від таких проблем, як тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання говорити, кататонічний синдром), поведінкові розлади (включаючи агресію, асоціальну поведінку та злочинність, схильність до насильства), а також схильність до зловживання алкоголем і наркотиками.

Мурті та Лакшмінараяна, проаналізувавши дослідження психічного здоров'я дітей, проведені в зонах збройних конфліктів (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина тощо), дійшли висновку, що психологічна травма, спричинена війною, має довгострокові наслідки. По дитячій психології: Чим довше триває конфлікт, тим серйознішими стають симптоми [20; 22, с. 23-49; 58, с. 418].

У зв'язку з цим обов'язок фахівців – надати цим дітям належну підтримку та допомогу, щоб їхні рани загоїлися. Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що через менший життєвий досвід та психологічні особливості діти перебувають у більшій фізичній та психоемоційній небезпеці.

Тому ми погоджуємося з думкою вчених, що під час війни та після перемоги діти потребують особливої уваги та турботи. Психологи кажуть, що ви можете зменшити ризики та захистити фізичне та психічне здоров'я вашої дитини, якщо вжити таких заходів:

- Читати казки (це найкращий лікувальний і заспокійливий засіб для дітей), книги, обговорюйте сюжет, розбирайте повчальні байки.

- Проводити алегорії з улюбленими казками: збираючи дитину в укриття, варто пояснювати, що кожен герой казок проходить випробовування на сміливість і можливість витримати щось неприємне; пригадати улюблені казки дитини та які там були випробовування – це допоможе дитині запустити механізми адаптації.

- Вигадувати нові неймовірні персонажі: пограти з дитиною в гру «А зараз вигадаємо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами та інше» – це допоможе зменшити вплив депривації від замкнутого простору.

- Розказувати про янголів, які захищають: разом з дитиною уявляти великі крила Янголів, які боронять наших солдатів і допомагають їм нас захищати – це допоможе дітям відчувати себе в безпеці.

- Малюнки на підтримку України та Збройних Сил України – це допоможе дитині побачити та відчувати, що вона теж робить щось важливе.

- Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови, написи дітей англійською, китайською, французькою, польською тощо мовами: українські діти проти війни, нам потрібен мир, ми хочемо мирного життя – це допоможе стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

- Залучати дітей до посильних звичайних справ: приготування їжі, прибирання в будинку, складання речей в шафі тощо – це допоможе відволікти дитину від негативних думок.

Отож, наразі, перед відповідними фахівцями та батьками постає завдання забезпечити здоров'я дітей у реально існуючих умовах війни.

1.3. Актуалізація потреби психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни та шляхи їх реалізації

1.3.1. Тривожність як психологічний феномен реагування дитини на стресову ситуацію

Тривожність займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях, починаючи з робіт З. Фрейда, де він вперше підкреслив її значення при неврозах. Тоді, особливо в 90-х роках 19 століття, існувала думка, що тривога і тривожність є результатом нерезалізованої енергії статевого потягу. В останні роки кількість робіт, що досліджують концепцію тривоги, значно зростає. У більшості з них науковці викладають своє розуміння поняття «тривожність». Тому більшість науковців визначають тривожність як психологічний стан підвищеної тривоги та емоційної напруги людини [1, с. 23-39; 4, 117-142; 12]. У той же час тривога – це специфічне переживання, пов'язане з передчуттям небезпеки і загрози, в основному пов'язане з власною особистістю [15, 3, 25].

За визначенням дослідника А. В. Петровського, тривожність є одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Він зазначає, що тривожність часто підвищується при серйозних нервово-психічних і соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які страждають від наслідків психологічної травми [37; 40]. Дослідник Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності: особистісна та ситуативна (реактивна) [47; 59].

Під особистісною тривожністю розуміється безліч об'єктивно безпечних ситуацій, які існують у свідомості людини, але містять в собі загрозу (тривожність як риса особистості). Ситуативна тривожність часто виникає як короткочасна реакція на конкретну ситуацію, яка об'єктивно загрожує людині, відчуває почуття напруги, тривоги і занепокоєння з приводу поточної ситуації. Також можна відзначити, що тривога може бути повною і неповною.

Неадекватна тривожність проявляється невпевненістю в собі, обмеженістю можливостей, складністю оцінки життєвих пріоритетів, неврозами та психічними захворюваннями. При цьому достатня тривожність проявляється в ефективній емоційно-вольовій регуляції, підготовці до стресу і в цілому є важливим внутрішнім фактором, що визначає формування дорослої особистості.

Причини тривоги можуть бути суб'єктивними і об'єктивними.

1. До суб'єктивних причин (інформаційного характеру) належать: хибне уявлення про результат майбутніх подій і перебільшення суб'єктивного значення майбутніх подій.

2. Виникненню об'єктивних причин сприяють: екстремальні умови; ситуації, пов'язані з невизначеністю результатів; втома; турбота про здоров'я; психічний розлад; вплив фармакологічних засобів та інших засобів [37].

Дослідження науковиці А. М. Пригожан [22; 25] показали, що існують специфічні способи переживання тривоги, когніції, вербалізації та перевантаження. До них відносяться такі варіанти відчуття і подолання тривоги:

1. Явна тривога може існувати в багатьох формах, наприклад: гостра, незвичайна або погано регульована тривога, яка часто порушує діяльність людини; регуляторно-компенсаторна тривожність, яка може використовуватися як мотивація до виконання відповідної діяльності, але в основному це може виникнути в ситуаціях стійких звичок; культивування тривожності пов'язана з пошуком «побічної вигоди» від власної тривожності, що вимагає певного рівня особистісної зрілості (таким чином, ця форма тривожності з'являється лише в підлітковому віці).

2. Прихована тривога, що лежить в основі, різного ступеня неусвідомлення, проявляється надмірним спокоєм, нечутливістю або навіть запереченням реальних проблем або зовнішніми ознаками, такими як рух з боку в бік, стукіт по столу тощо; недостатньо спокійна (реакція за принципом «Зі мною все добре!», поєднана з компенсаторними захисними зусиллями для захисту самооцінки; недопущення зниження самооцінки у свідомості); відволіктися від

цієї ситуації.

Тому слід зазначити, що тривожність як психологічний атрибут суперечить основним потребам особистості: потребам у емоційному комфорті, впевненості та безпеці. Це пов'язано зі значними труднощами при роботі з тривожними людьми: діти, хоч і виявляють бажання позбутися тривоги, підсвідомо чинять опір спробам допомогти їм у цьому. Вони не можуть зрозуміти причини цього опору, і часто це не пояснюється їм задовільно.

Негативні наслідки тривожності полягають у тому, що хоча високий рівень тривожності загалом не впливає на інтелектуальний розвиток, такі риси особистості, як відсутність страху перед новизною, впливають на дивергентне (тобто творче) мислення, якому характерна відсутність страху перед чимось новим або невідомим. Проте тривожність у старший дошкільників та молодших школярів ще не є стійкою особистісною рисою і виступає відносно оборотною завдяки відповідним психолого-просвітницьким заходам, і якщо педагоги і батьки дають необхідні поради, це може значно знизити тривожність дітей.

Емоційний і сенсорний розвиток дітей дошкільного віку залежить від різноманітних умов:

1. Емоції та почуття виникають у процесі спілкування дитини з однолітками. разом з тим, певні сторони психіки дітей різного віку неоднаково чутливі до умов їх виховання. Чим молодша дитина і чим сильніше її почуття безпорадності, тим важливішою є її залежність від середовища, в якому вона росте. Неадекватний емоційний контакт може призвести до затримки емоційного розвитку, що може проявлятися впродовж усього життя людини. Тому педагоги мають прагнути побудувати тісний емоційний зв'язок з кожною дитиною. Взаємовідносини з іншими людьми та їхні дії є найважливішим джерелом емоцій у дошкільному віці – радості, хвилювання, співчуття, гніву, страху та інших переживань. Почуття, що виникають у дитини до інших людей, легко проєктуються на головних художніх персонажів. Переживання також можуть виникати і щодо тварин, іграшок та рослин. До прикладу, дитині може бути

шкода зламану квітку.

2. Завдяки спеціально організованим заняттям (наприклад, музичним заняттям) діти вчаться відчувати певні перцептивні відчуття (наприклад, музика).

3. Емоції та відчуття дуже інтенсивно розвиваються в комплексі вікових занять дошкільнят – захоплюючих іграх.

4. У процесі спільної роботи (групове прибирання вулиць, приміщень) створюється емоційна єдність групи дошкільників. Дослідники сходяться на думці про негативний вплив високого рівня тривожності, відзначаючи збільшення кількості дітей із тривожністю, яка характеризується підвищеною тривожністю, втратою впевненості в собі та емоційною нестабільністю. Деталі проблем тривожності у дітей та їх корекція є дуже актуальними. Водночас, як зазначалося вище, причини високого рівня тривожності криються як у природних генетичних факторах психічного розвитку дитини, так і більшою мірою в соціальних факторах. Навіть якщо початкові фактори формування тривожності важко змінити, можна змінити соціальні чинники, щоб створити належні умови, щоб допомогти подолати початок високого рівня тривожності в дитинстві [9; 41, с. 10-29].

«Основними чинниками виникнення достатнього або недостатнього страху є не тільки психотоксичні ситуації (події), що характеризуються патогенним емоційним впливом на психіку людини, а й особистісно значущі ситуації (явища). І якщо ви недостатньо підготовлені, психологічні механізми які захищають вас від страху, розуму, можуть викликати плутанину» [33, с. 47-75].

Події, які загрожують життю та фізичній цілісності людини, вважаються травматичними – поранення, удари та тілесні ушкодження. Серйозна медична процедура, смерті чи загибель рідних людей, цивільних осіб або військових, а навіть зображення смерті, поранень і людських страждань наносять особі непоправної шкоди. Психологічна допомога та догляд за жертвами необхідні для

мінімізації руйнівних наслідків травматичних ситуацій та зміцнення їх психічного здоров'я під час надзвичайних ситуацій та після повернення з небезпечних районів.

Складні умови життя значною мірою впливають на благополуччя та безпеку дитини. Те ж саме стосується ситуацій, з яких дитині завжди важко і боляче знайти вихід. Л. С. Виготський ввів поняття критичного переживання як «єдності» у відносинах дитини і середовища. Психологи не повинні забувати, що вони працюють з особливою групою клієнтів, які є жертвами ворожнечі та інших надзвичайних ситуацій. У дітей, батьків та педагогів, які є жертвами, часто спостерігаються такі симптоми стресу, як: швидка стомлюваність, плаксивість, тривожність, емоційна нестійкість, дратівливість, конфліктність, прояви агресії, спонтанне збудження тощо. Досвід ситуації визначає, як ця ситуація впливає на розвиток характеру. Різні діти з однієї сім'ї та середовища проживання зазнають різних змін у розвитку.

Навіть в одній ситуації різні діти переживають її по-різному. Варто зазначити, що реакції на стресові ситуації завжди індивідуальні, іноді приховані та не відразу помітні. Відомо, що реакції на стрес відображаються на різних рівнях, а саме:

- когнітивний (робота когнітивних процесів є складною, спотворене сприйняття, роздвоєна увага, фрагментована пам'ять, нездатність чітко та критично мислити);
- емоційний (виникнення гострих емоційних реакцій, поява емоцій, що не відповідають ситуації, швидка зміна настрою тощо);
- соціально-психологічний (надмірна відкритість до нових соціальних контактів або навпаки, самоізоляція, бажання зіткнутися з усіма або навпаки, надмірний конформізм);
- фізіологічні (порушення харчової поведінки, порушення роботи травної системи, підвищення/зниження тиску, небезпека задухи, надмірне потовиділення з різким запахом, проблеми з диханням тощо) [16, с. 196].

Аналіз теорій розвитку та соціалізації дитини У. Бронфенбреннера [27; 29; 58], В. І. Іванцаніч виділяє такі рівні впливу стресу на особистість дитини: Мікросистема (інтимне соціальне оточення, сім'я), Мезосистема (шкільне середовище), Екзосистема (ЗМІ, Інтернет) і Макросистема. система (характеристики життєдіяльності цілого, країни) [29, с. 196]. Мікросистемний рівень характеризує стосунки дитини з батьками, братами і сестрами.

Цей рівень стресу викликаний непорозуміннями, різними точками зору, обмеженою свободою та відсутністю варіантів. Розлучення батьків, смерть домашньої тварини або тривале відрадження близької людини також можуть викликати стрес. Стосовно мезосистеми слід зазначити, що початок школи сам по собі є стресовим фактором. Сучасне освітнє середовище ставить перед дітьми багато викликів, таких як адаптація до вихователів і колективу дітей, дотримання норм і правил поведінки, швидкий темп навчання, порівняння й оцінка освітніх результатів.

Сучасне дистанційне навчання, зумовлене викликами сьогодення, також стало суттєвим стресогенним фактором, і, звичайно, особливу увагу слід звернути на мезо- та макрофактори стресу у дітей. Сучасна реальність змушує нас вчитися залишатися стійкими перед обличчям страшних подій. Бо щодня українські діти є свідками низки випробувань і, на жаль, також жертвами страшної боротьби за правду та справедливість [54, с. 47]:

- Діти, які на власні очі бачили вибухи, тортури тощо.
- Діти, які пережили втрату близької людини (батьків, братів і сестер, друзів, близьких людей).
- Діти, які відчували загрозу через втрату безпечного середовища (не бачать безпосередньо театру війни).
- Діти, травмовані деструктивною поведінкою ближнього оточення (батьків, членів родини, родичів) або браком інформації про певні події (втрата почуття безпеки, вимушена втеча з дому тощо).

Виходячи з цього, рівень травми та стресу безпосередньо пов'язаний з

досвідом дитини, травматичними подіями, які дитина мала пережити, частотою та інтенсивністю стресорів, а також стабільністю психологічних факторів, тобто стійкістю. Можна зробити висновок: що це залежить. Мова йде про саму дитину.

1.3.2. Практика надання психолого-педагогічної підтримки та супроводу дітям, які опинились ускладнених життєвих обставинах внаслідок військових дій

Соціально-політичні виклики сьогодення в нашій державі та українському суспільстві, пов'язані зі збройним нападом російської федерації на територію України, призводять до змін у багатьох сферах, зокрема й у сфері освіти. Військова конфліктна ситуація на території України сприяла формуванню нових соціальних груп серед дорослих і дітей. Це дітини військовослужбовців, внутрішньо переміщених осіб та дітей, які постраждали внаслідок бойових дій. Розробка сучасних психолого-педагогічних підходів до організації життєдіяльності дітей, які належать до цих категорій. Адаптація до нових умов проживання та навчання.

Сучасні суспільно-політичні виклики, які постали перед нашою державою та українським суспільством у зв'язку з військовими діями на сході країни, вимагають змін у багатьох сферах, особливо у сфері освіти. Введення воєнного стану в Україні впливає на всі сфери життя людини.

Особливих змін зазнає освітня галузь, зокрема дошкільна. Незважаючи на те, що багато дошкільних навчальних закладів не функціонують, вони не працюють у звичному режимі, в тому числі тимчасово приймають переселенців, організовують освітній процес дистанційно, консультують батьків. Є також заклади, що працюють звично.

В умовах воєнного стану зміни відбулися і в організації кадрової роботи, особливо в підвищенні кваліфікації, інформаційному та методичному забезпеченні вчителів.

Сьогодні освітнє життя адаптувалося, але факт залишається фактом: ми всі маємо працювати для благополуччя дітей. Робота кожного зараз надзвичайно важлива. В умовах війни діти дошкільного віку є однією з найбільш вразливих груп.

Діти тривалий час піддаються небезпеці та стресу, позбавлені нормальних умов для розвитку та навчання. Почуття тривоги, напруги, страху і хвилювання ускладнюють процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, яких примусово вивозять із районів активних бойових дій, потрапляють у нові соціальні ситуації та стикаються з проблемами соціальної адаптації.

Проте нині близько 1 млн. українських дітей позбавлені дитинства, за словами Д. С. Похілько, їм у ранньому віці довелося відчувати війну та її безжальні прояви: обстріли, поранення, загибель, розруху та занепад. Усім відомі тепер, напевно, такі слова, як «бомбовий відсік», «зенітно-ракетний комплекс», «броньована машина піхоти», «протитанковий ракетний комплекс», «режим тиші» тощо. З недитячим професіоналізмом діти можуть розрізнити калібр і напрямок польоту снаряда лише за звуком. Діти, які точно знають, що робити в разі обстрілу, як правильно евакуюватися, де знайти бомбосховища і що з собою брати [38].

Варто зазначити, що психолого-педагогічний супровід – це комплексна система заходів, спрямованих на організацію освітнього процесу та розвиток дитини та передбачається в індивідуальних програмах розвитку.

Як наголошує Т. Кочубей, першим соціальним середовищем дитини є дошкільний навчальний заклад, основною метою якого є соціальна адаптація до умов проживання з незнайомими дітьми та дорослими та природний розвиток ціннісного ставлення до природи навколо, до людей і до самих себе. Дитячий садок покликаний забезпечити психічне і фізичне здоров'я дитини, всебічний гармонійний розвиток, набуття життєвого досвіду, стати своєрідним посередником між сім'єю і світом [24, с. 39].

Перед тим, як охарактеризувати особливості конвоювання військового

часу, варто розглянути таку категорію як «конвой». В. М. Зінченко у своїй роботі визначає супровід як складову професійної діяльності психолога, що забезпечує створення соціально-психологічних умов для успішного навчання та психологічного розвитку дітей у ситуаціях взаємодії. Зазначимо, що це система. Діти є об'єктами психологічної допомоги [17, с. 16].

На нашу думку, психолого-педагогічний супровід дітей у складний період воєнного стану має бути спрямований на:

- Формування компенсаторних способів діяльності як важлива умова виховання дітей у нестандартних ситуаціях і ситуаціях.
- Розвиток навичок саморегуляції та саморозвитку дітей, враховуючи військову обстановку та відсутність відповідних методів організації дітей у групи.
- Розвиток психологічних засобів захисту дітей від зовнішніх факторів шляхом пояснення їм поточної ситуації зрозумілими для них термінами.

Основні принципи психологічної допомоги дітям дошкільних навчальних закладів у роки війни залишаються:

- Консультативний характер порад як психологів, так і педагогів.
- Пріоритетність інтересів дітей дошкільного віку.
- Впевненість у своїх силах.
- Комплексний підхід до підтримки розвитку дитини.
- Враховуйте вік та особистісні особливості дитини.
- Продовження утримання дитини під час навчального процесу [37, с. 24].

Як Важливо зазначив Є. В. Підчасов, інколи важливо пам'ятати, що всі події в нашому житті мають свій початок і, отже, кінець. Тому ми повинні допомогти собі та своїм дітям протистояти негативним подіям максимально м'яко. Тому в цей важкий момент переконайтеся, що ви розумієте серйозність їхніх почуттів і можете підтримати, і поради в ситуації, що склалася, знаєте інших людей, які були в подібній ситуації і впоралися з нею.

Важливо показати дитині, що необхідно створити безпечну атмосферу. Частіше обіймайте дитину та розповідайте про її почуття та переживання її мовою (етапи). Важливо говорити про страх і гнів, і розповідати, що на війні це нормальні емоції, які існують у всіх людей [37, с. 95].

Питання дистанційного навчання також стало актуальним під час воєнного стану. Дистанційне навчання еволюціонувало від заочного навчання переважно з використанням друкованих матеріалів до всесвітнього руху з використанням сучасних комп'ютерних і медіа-технологій.

На початку 1980-х років метою дистанційної освіти були курси на основі стипендій. Боротьба з неписьменністю в країнах, що розвиваються. Забезпечити можливість розвитку людських ресурсів для економічного зростання. Удосконалення освітніх програм у нетрадиційних навчальних закладах.

В епоху, коли наука і технології стрімко розвиваються, Інтернет має необмежені можливості, а кожен має вільний доступ до необхідної інформації в різних знаннях і сферах діяльності, не дивно, що розвивається дистанційна освіта. У розвинутих країнах освіта прагне йти в ногу з досягненнями науки і техніки та максимально використовувати всі її можливості та переваги.

Незалежно від того, як реалізується дистанційна освіта, кожна країна має свої особливості щодо її використання на рівні середньої та вищої освіти. Такі навчальні програми особливо корисні для багатьох людей, які не мають доступу до традиційної освіти через фінансові, фізичні чи географічні обставини. Отже, дистанційна освіта дає можливість отримати рівний доступ до якісної освіти.

Дистанційне навчання також має багато переваг для дітей. Дітям набагато легше вивчати новий матеріал у знайомій обстановці, коли вони перебувають у своїх кімнатах, за партами чи за комп'ютером. І це користь для батьків.

Вам не потрібно вести дитину в клас і чекати в коридорі, поки закінчиться урок, щоб відвести дитину додому. Навіть при дистанційному навчанні у вас є широкий вибір викладачів, тому ви можете знайти саме того викладача, який справді відповідає всім вашим критеріям.

Онлайн репетиторство дає швидкі та відмінні результати в підвищенні рівня знань вашої дитини. Це не тільки відпочинок від шкільної програми, а й чудова можливість розширити свої знання та підкорити нові вершини [22; 46; 53]. Незважаючи на це, багато людей залишаються скептичними щодо дистанційного навчання. Але стільки людей і стільки думок.

На нашу думку, основою успішної психолого-педагогічної допомоги дітям у роки війни стала підтримка всіх учасників навчально-виховного процесу: вихователів, практичних психологів та батьків. Тому, з одного боку, необхідно вдосконалювати професійну майстерність педагогів, зокрема поглиблювати їх знання про особливості психічного розвитку та формування особистості дітей, вчити їх розуміти становище дітей у цій екстремальній ситуації. Важкий час для дитячої психіки. З одного боку, необхідно зміцнювати психолого-педагогічну культуру батьків та залучати їх до спільної діяльності з педагогами.

Розум дитини розвивається настільки швидко, що він більш нестабільний, ніж розум дорослого, а незрілість психофізіологічних процесів у дітей унеможливорює стабільне прогнозування результатів. Про травматичну ситуацію, яку ви пережили. Конкретний характер вашої особистої прихильності до дітей буде відрізнятися залежно від їхнього віку. До найважливіших методів психосоціальної допомоги дітям відносяться: Гра, гра з піском, арт-терапія. Коротко розглянемо кожен із цих методів психосоціальної підтримки дітей.

Ігрова терапія. Ця гра є формою дитячого спілкування, в якій діти мають можливість відтворити та обміркувати накопичені образи, висловити свої емоції та відчуття. Завдяки грі діти також можуть подолати негативні емоції за рахунок позитивного завершення ситуації. В ігротерапії зазвичай використовуються такі ігри: психологічні ігри та вправи, спрямовані на побудову надійного спілкування з психологом та іншими учасниками. Групова гра на зміну моделей емоційної поведінки дітей. Гра, яка зменшує тривогу та страх.

«Основними завданнями психологічної корекції в ігровій діяльності є: допомогти дітям усвідомити себе, свої сильні і слабкі сторони, труднощі й

успіхи; виробити нові почуття до дорослих і власної індивідуальності; розвиток нових емоцій та почуттів; зміна ставлення до травматичних ситуацій. Зменшити напругу та агресивну поведінку під час гри» [2, с. 88-124; 10; 15; 48].

У роботі з дітьми, життя яких ускладнене військовими діями, рекомендується наступна ігрова методика: Гра «Руки». Основна мета цієї гри – безпечно повернути дитину в її «внутрішній світ» і дати їй відчуття безпеки. Візуалізація внутрішньої реалізації та особистих кордонів. Гра «Зелене дерево» допоможе таким дітям «заземлитися». Тому що у більшості дітей через травматичні ситуації не вистачає відчуття ґрунту під ногами. Тому реалізуються прийоми гри, танцю, малювання ґрунту, рослин і дерев. Мета гри «Відведення від страху» – дати дитині можливість певною мірою дистанціюватися від страху і створити відповідні умови для контролю пам'яті про страх [10].

Ще один метод – пісочна терапія. Це дає можливість дітям бути самими собою, долати труднощі у спілкуванні з оточуючими, зменшувати страхи та тривожність, покращувати свій емоційний фон та розширювати життєвий досвід.

Техніки арт-терапії сприяють розвитку у дітей здатності до саморефлексії та особистої активності, покращують навички спілкування та творчі здібності.

Фахівцям, які працюють з дітьми, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок бойових дій, доступні наступні методи арт-терапії: Казкотерапія, Драматизація, Малювання, Кольоротерапія. Ми вважаємо, що казкотерапія є найбільш успішним напрямком у роботі з цією категорією дітей. За допомогою казок можна створити безпечну зону, в якій дитина зможе ідентифікувати себе з головним героєм, взяти на себе роль спостерігача при описі психологічно травмуючих ситуацій, уникнути страху. За допомогою казки дитина розуміє, що страхи є не тільки у неї, що й інші переживають щось подібне, що її заспокоює і додає впевненості в собі [19; 21; 47].

Ще одним напрямком арт-терапії є живопис, де краще використовувати техніку кольорової тематизації. Ця техніка підходить для індивідуальних консультацій і спрямована на відтворення емоцій дитини та взаємодії з

барвником. Це допоможе визначити поточний психічний стан дитини. У процесі роботи з дитиною консультант уважно звертає увагу на те, що простір змінюється, і, здійснюючи основні прийоми пояснення та інтерпретації, поступово переходить на авторську позицію розуміння дитини.

Розвивати особистісне вільне самовираження дитини можна за допомогою театру та арт-терапії. Для відновлення нормальної життєдіяльності дітей, які потрапили у складні життєві умови внаслідок бойових дій, важливо чітко визначити режим їхнього денного життя та створити подібні приміщення у відведених місцях для спілкування дітей, певні умови перебування. Ті самі люди й ті самі дії повторюються щодня. Психологічна підтримка надається групі пов'язаних дітей протягом певного періоду часу, бажано в чітко визначені дні та в певний час, бажано одним фахівцем [4; 17; 21; 43, с. 52]

Одним із наслідків травми є руйнування стосунків між дитиною та батьками і розрив батьківсько-дитинних стосунків, тому психологічні зусилля всієї родини відіграють важливу роль у регуляції психологічного стану дитини після травми. Крім того, між дітьми та їхніми близькими часто виникають симбіотичні та вимушені стосунки дистанціювання. Наприклад, якщо дитина страждає від розладу моделі поведінки, батьки часто відчують безнадійність, що виражається в таких поведінках, як: Гостро реагуйте на дитячі скарги та примхи, або захищайте їх від складних життєвих ситуацій. Зміцнення негативних стереотипів поведінки.

«Психологи, які працюють із сім'ями, повинні пам'ятати, що відновлення психологічного статусу в результаті травматичного досвіду у батьків і дітей суттєво відрізняється, оскільки діти мають більшу психологічну гнучкість і адаптацію. На відміну від батьків, відновлення дитини відбувається швидше, а це може перешкодити одужанню дитини» [47, с. 51].

«Для того, щоб допомогти дітям, які пережили психотравмуючу подію, практичні психологи повинні виконувати наступні завдання: нормалізувати емоційні стани і справжнє усвідомлення власної життєвої ситуації. Знайти

адекватні шляхи вирішення складних життєвих ситуацій. Активізувати процеси самосвідомості, самоприйняття та самоконтроль Створити позитивний образ майбутнього та взяти на себе відповідальність за власне майбутнє Сприяти набуттю найважливіших стратегій для успішної дії» [5; 7; 12; 22].

Робота з дітьми в першу чергу полягає у виявленні негативних емоційних, поведінкових і когнітивних наслідків психологічної травми. Однак для побудови кращих стосунків необхідно також сприяти встановленню емоційного контакту з батьками та відновленню довірчих зв'язків. Слід зазначити, що важливо звернути увагу на травматичні аспекти (якщо такі є) у стосунках зі значимими дорослими. Це пояснюється тим, що розірвані стосунки можуть викликати напругу в дитини та бути причиною розвитку травматичних симптомів і подальшого пристосування. Ви зможете швидше й успішніше подолати негативні симптоми та виробити стійкість до стресових ситуацій. Внутрішня підтримка дитини важлива для розвитку позитивного ставлення до життя, здатності адекватно долати труднощі, відкритості до змін у житті, нового досвіду, розвитку готовності діяти в стресових ситуаціях, брати на себе відповідальність і спілкуватися з іншими та шукати соціальну підтримку [5; 6, с.44-87; 13; 19; 22; 38].

Тому питання психолого-педагогічного забезпечення розвитку особистості дітей у воєнний час, як системи професійної діяльності педагогів і психологів, спрямованої на створення умов для успішного навчання та розвитку особистості, слід розглядати також як основу для взаємодії освіти і навчання. Зважаючи на реалії сьогодення, діяльність таких педагогів має бути різноманітною за своєю роллю та змістом і передбачати набуття відповідних професійних навичок.

В умовах внутрішнього військового конфлікту найбільше ризикують діти дошкільного віку. Це пояснюється тим, що саме на цьому етапі дитинства починаються процеси формування і розвитку психіки, соціалізації, становлення особистості та її світогляду. За збігом обставин, сучасне зростання дітей дошкільного віку базується на ситуації реальних подій військового вторгнення

на територію рідного краю (міста, села, будинку), а також військової техніки, зброї, відео-сюжетів, записаних зображень учасників бойових дій, поранених, військової термінології, людських страждань в оточенні (АТО, екстремісти, вибухи, ворожі обстріли, бойові дії, збройні провокації, гранатомети, міни, окупанти, оборона тощо).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА СУПРОВОДУ ДИТИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організаційно-процедурні характеристики емпіричного дослідження рівня тривожності у дітей дошкільного віку в умовах війни

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо дослідження особливостей психолого-педагогічної підтримки і супроводу дітей в умовах війни дозволи нам вийти на основні висновки, які стали основою емпіричного етапу дослідження:

- В умовах війни найбільш вразливою і потребуючою особливої психолого-педагогічної підтримки категорією є діти, зокрема дошкільники;
- Незалежно від місця проживання під час воєнних дій всі діти є постраждалими від війни;
- Одним з найтипівіших проявів психотравмуючого впливу на дитину в умовах війни є тривожність;
- При безпосередньому проживанні травмівної події варто не діагностувати, а надавати необхідну підтримку та супровід дитині;
- Роботу з організації психолого-педагогічного супроводу доцільно реалізувати в умовах освітнього середовища, залучаючи усіх учасників освітнього процесу;
- Актуальною виступає потреба підбору найефективніших методів роботи з дітьми дошкільного віку, а також розробки комплексних корекційно-розвивальних програм із врахуванням вікових та індивідуальних особливостей дошкільників із залученням батьків та педагогів;
- В контексті надання психолого-педагогічної допомоги дитині важливо врахувати контекстність і працювати над формуванням психоемоційної грамотності (тобто на перспективу).

Виходячи з вище зазначеного нами було визначено наступні завдання

емпіричного етапу дослідження:

1. Розробити та реалізувати програму емпіричного вивчення особливостей психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах психотравмуючої ситуації.

2. Підібрати методи психолого-педагогічної підтримки дітей в умовах війни та перевірити їх ефективність шляхом застосування експертної оцінки.

3. Запропонувати практичні рекомендації щодо зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу за допомогою ігрових технік.

4. Розробити комплексну програму психолого-педагогічної підтримки і супроводу дитини в умовах війни.

В емпіричному дослідженні були задіяні вихованці ЗДО села Рукшин Рукшинської сільської ради (48 дітей) та ЗДО села Чепоноси Рукшинської сільської ради (21 дитина). Усього 69 дітей віком 5-7 років. Усі діти виховувалися у різних за категорією сім'ях: повною, неповною, благополучною, неблагополучною, а також частина дітей належали до категорії ВПО (внутрішньо переміщених осіб).

На першому етапі нами було підібрано і проведено низку діагностичних методів та методик для роботи з дітьми дошкільного віку, які нижче опишемо детальніше [18; 30; 35; 44; 45; 59].

Особливостями даного дослідження було те, що воно проводилося в режимі реального воєнного часу. В якості досліджуваних були вибрані діти дошкільного віку, що знаходились в умовно безпечних місцях під час повітряних сирен. Також, експерт-батьки (69 осіб) для оцінки особливостей поведінки досліджуваних (дітей) та експерти-психологи (4) були залучені для оцінки ефективності запропонованих вправ.

Для діагностики рівня тривожності у дітей нами пропонується використати наступні діагностичні методи і методики:

1. Тест «Кактус» М. А. Панфілова (Додаток А)

Мета: дослідження емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення

наявності агресії, її направленості і інтенсивності. Методика призначена для роботи з дітьми старше 3 років.

Матеріали та обладнання: папір (формат А4), кольорові олівці.

Інструкція: «Будь ласка, намалюй на аркуші паперу кактус, таким, яким ти його собі уявляєш!» Питання та додаткові пояснення не допускаються. Для виконання завдання дитині дається стільки часу, скільки їй необхідно. По завершенні малювання з дитиною проводиться бесіда.

Орієнтовні питання для бесіди:

- Який це кактус домашній чи дикий?
- Його можна торкнутися?
- Кактусу подобається, коли за ним доглядають?
- У кактуса є сусіди? Які рослини є його сусідами?
- Коли кактус виросте, що в ньому зміниться?

При інтерпретації враховувались всі особливості аналізу графічного зображення та бесіди за малюнком. Мають значення всі деталі малюнка: розмір, колір кактуса, голки або їх відсутність і навіть те, чи «поміщена» рослина в горщик чи ні.

2. *Проективна методика «Неіснуюча тварина», що запропонована дослідницею М. З. Дукаревич.* Тест рекомендовано використовувати з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років) (Додаток Б).

За допомогою тесту можна вивчити загальні риси особистості дитини: агресивність, труднощі в спілкуванні, неусвідомлені особистісні конфлікти, установки, потяги і потреби. Цей прийом допомагає зрозуміти внутрішній світ дитини – як вона сприймає навколишнє. Цей тест є орієнтовним і зазвичай його використовують, поєднуючи з іншими методами як батарейний інструмент дослідження.

Процедура: намалювати малюнок на аркуші паперу А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: «Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої

ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати три основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

3. «Анкета для батьків Г. П. Лаврентьєвої і Т. М. Титаренко» як метод експертної оцінки, що дозволяє оцінити поведінку випробуваного в різних умовах і визначити рівень ворожої поведінки більш точно.

Експертами можуть бути люди, які взаємодіють з дитиною, тісно з нею спілкуються і мають можливість спостерігати її поведінку у різних ситуаціях. У нашому дослідженні як експерти виступають батьки піддослідних (Додаток В). Експертну оцінку давали батьки піддослідних шляхом відповіді на питання анкети, яка була розроблена Г. П. Лаврентьєвой та Т. М. Титаренко.

Перед початком дослідження проведено батьківські збори, де було розказано про сутність та мету емпіричного дослідження. Після того нами було отримано дозвіл від батьків на участь їхніх дітей в емпіричному дослідженні.

2.2. Особливості психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни

Результати діагностики рівня агресивної поведінки дітей дошкільного віку за проективною методикою М. З. Дукаревич «Неіснуюча тварина» подано у таблиці 2.1. Результати подано у відсотковому співвідношенні до загальної кількості досліджуваних без розподілення частоти ознак за статтю.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики дітей старшого дошкільного віку за методикою М. З. Дукаревич «Неіснуюча тварина», n=69

Значення показника	Частота ознак, %	Значення показника	Частота ознак, %
Висока самооцінка	28	Захист від оточуючих	38
Низька самооцінка, невпевненість	17	Тривога	55
Тенденція до діяльності	28	Підозрілість	33
Тенденція до роздумів	39	Енергійність	28
Егоцентризм	33	Захист проти батьків	17
Зацікавлення інформацією	50	Захист проти глузування	33
Вербальна агресія	17	Невдоволення собою	28
Страх	44	Позитивне ставлення до себе	56
Істероїдно-демонстративні манери поведінки	28	Замкненість, прихованість	33
Агресія на інших	39	Творчий початок	28
Демонстративність	33	Агресія на себе	28

Чутливість	44	Ставлення до статі, фіксація на проблемі сексу	13
------------	----	--	----

Як видно з таблиці, найбільш проявленими серед дошкільників виявились позитивне ставлення до себе (56 %), тривога (55 %), зацікавлення інформацією (50 %), страх (44 %), чутливість (44 %), тенденція до роздумів (39 %), агресія на інших (39 %) та захист від оточуючих (38 %). Такі показники можуть свідчити про те, що діти найбільше цінують себе, що не пов'язано з егоцентризмом, зважаючи на вербальні висловлювання з цього приводу. Вони більше проявляють таким чином ознаки патріотизму, наголошуючи, що вони українці і захищають свою рідну землю. Разом з тим, частина дітей повторювали твердження, які вони чули про себе зі сторони близького соціального оточення, сказані з метою підтримки, формування впевненості в собі тощо. Проте наступні показники тривоги, зацікавленості інформацією, страху і чутливості дозволяють відслідкувати в емоційному стані дошкільників ознаки порушення внутрішньої рівноваги, впевненості в собі чи інших, постійній потребі бути готовому до реакції на небезпеку (до прикладу, поведінка під час повітряних тривог), потреби у захисті тощо. Дещо менше діти проявляють схильність до роздумів, агресію на інших і готовність захищатись від негативного впливу зовні. Це підтверджує попередні якісні особливості емоційного стану вихованців і вказує, що вони намагаються аналізувати інформацію, агресують, проте здебільшого на «ворогів», які напали на Україну і готові захищатись (інколи агресія та зацікавленість стосується індивідуальних життєвих ситуацій дітей). Найнижчі показники стосуються ставлення до статі, фіксації на проблемі сексу (13 %), що свідчить про ще не надто актуалізовану відповідну сферу особистості дітей або про переважання стану тривожності і фіксацію на загальній життєвій ситуації опосередкованій війною. Всі інші показники увиразнюють задану емпіричну тенденцію і виявляють доволі позитивні характеристики емоційного стану респондентів, які можуть стати опорою при організації як корекційно-

розвивальної роботи, так і освітнього процесу в ЗДО.

Для диференціації отриманих результатів за статевою ознакою представимо отримані дані тією ж методикою у графічному форматі (Рис. 2.1).

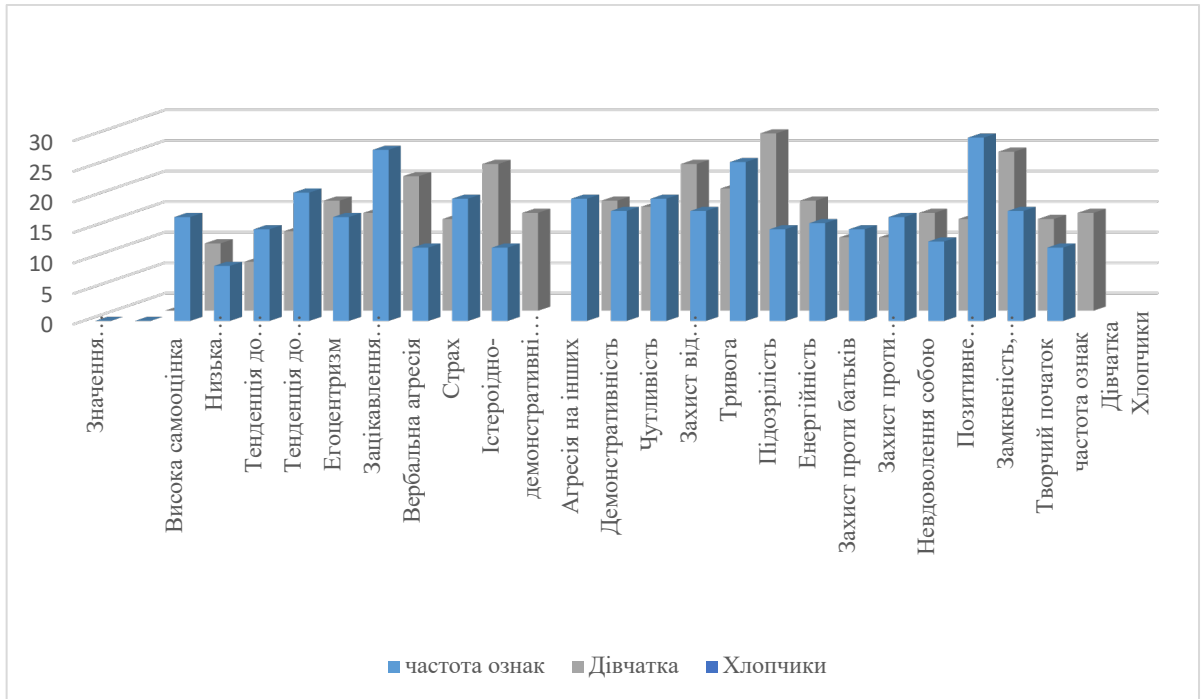


Рис. 2.1. Диференціація отриманих результатів за статевою ознакою (методика М. З. Дукаревич «Неіснуюча тварина»), n=69

Результати, отримані на основі проведення графічної методики «Кактус» М. А. Панфілової, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою «Кактус» М.А. Панфілової, n=69

Значення показника	Частота ознак, %		
	хлопчики	дівчатка	усього
Агресивність	30	26	56
Егоцентризм,	32	24	56

прагнення лідерства			
Невпевненість у собі, залежність	12	16	28
Відкритість	26	18	44
Тривожність	17	21	38
Оптимізм	28	26	54
Інтровертованість	13	15	28
Екстравертованість	24	20	44
Прагнення домашнього захисту	24	26	50
Почуття самотності	12	14	26

Як видно з таблиці, виявлені за попередньою методикою тенденції зберігаються. Однак характеристику психоемоційного стану дошкільників увиразнено іншими, новими показниками. Так, найбільше дітям притаманні агресивність (56 %), егоцентризм, прагнення лідерства (56 %), але також і оптимізм (54 %), що вказує на формування войовничості, готовності відстоювати свої позиції і віру в успіх починань. Діти прагнуть домашнього захисту (50 %), що притаманне в цьому віці і вказує на довіру до рідних. Проте вони також досить екстравертовані (44 %) і відкриті (44 %), що в сукупності з попередніми показниками свідчить про готовність до згуртування і спільної діяльності з однолітками або дорослими, що досить позитивно в плані організації подальшої роботи як в межах нашого дослідження, так і для планування освітнього процесу і дозвілля в закладі дошкільної освіти та поза ним. Хоч і не настільки виражена, але старшим дошкільникам і за цією методикою притаманна тривожність (38 %), що з огляду на інші характеристики виглядає досить природньо, проте і вказує

на так звані «точки компенсації» як механізми активізації позитивного емоційного потенціалу в корекційно-розвивальній роботі. Найнижчі позиції виявлено серед досліджуваних за показниками невпевненість у собі, залежність (28 %), інтровертованість (26 %) та самотність (26 %). Але ці дані варто брати до уваги, зважаючи, що вони вказують на тенденцію до замкнутості, ізольованості, залежності від інших та невпевненості.

Разом з тим, варто зосередити увагу на диференціації результатів за статевою ознакою, що представлено на рисунку 2.2.

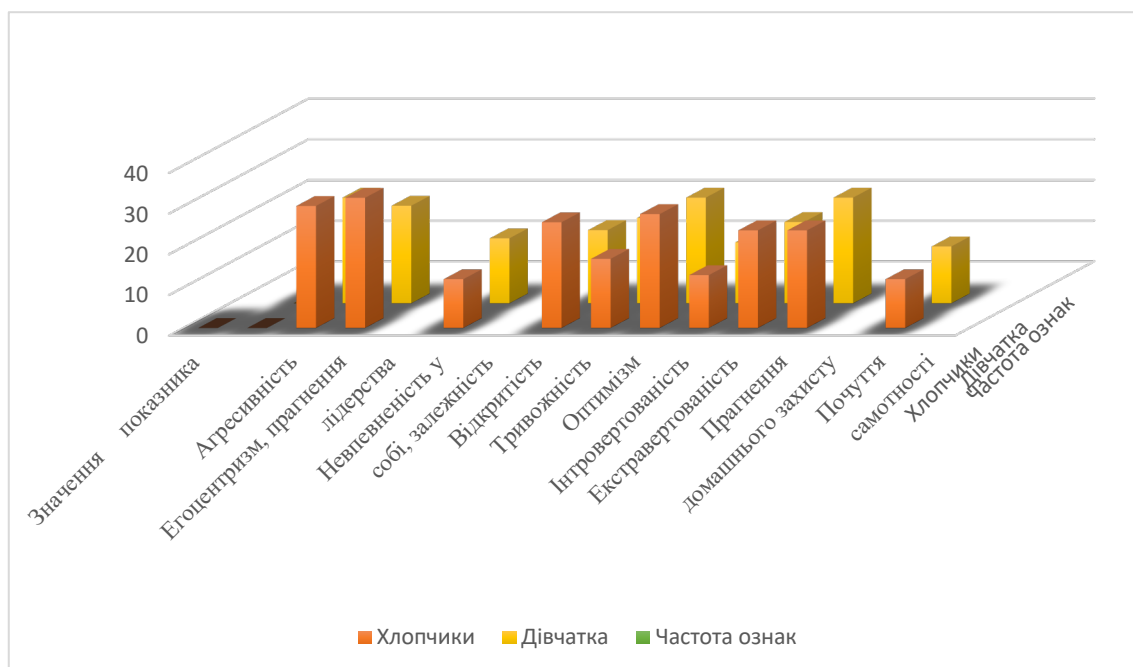


Рис. 2.2. Диференціація отриманих результатів за статевою ознакою (графічна методика «Кактус» М. А. Панфілової), n=69

Як видно з рисунка, відмінності між хлопчиками і дівчатками за кожним показником методики вказують на їх обумовленість як віковими, статеворольовими, індивідуальними, так і загально-суспільними детермінантами. Хлопчики виявились більшою мірою агресивними, егоцентричними, з амбіціями на лідерську позицію, відкритими, оптимістичними, екстравертованими. Дівчатка ж переважають за проявами невпевненості у собі, тривожності, інтровертованістю, прагненням до домашнього захисту та почуттям самотності.

У процесі проведення обох методик не виникало ніяких труднощів. Діти малювали із задоволенням, коментуючи процес виконання. Зважаючи на специфіку процедури проведення методик, додатковими діагностичними даними були результати спостереження, фіксації вибору кольорової гами кожним досліджуваним тощо.

Перейдемо до аналізу експертної оцінки батьків дітей за результатами анкетування за методикою Г. П. Лаврентьевої, Т. М. Титаренко.. отримані дані презентовано у таблиці 2.3 і на рисунку 2.3 відповідно.

Під час анкетування батьки досить активно та відповідально заповнювали бланки опитувальника. Навпаки, батьки проявляли зваженість щодо відповідей і зацікавленість до отриманих результатів. Кожен батько-експерт повинен був оцінити частоту емоційних проявів згідно наступного розподілу балів: ніколи – 0 балів, рідко – 1 бал, ситуативно – 2 бали та постійно – 3 бали. В таблиці вказано усереднені результати за принципом розрахунку середнього арифметичного, тобто кожен випробуваний отримав певну кількість балів за кожним показником, яка відповідала рівню прояву тієї чи іншої характеристики. Отримані бали сумувались і ділились на кількість результатів, тобто на 69. Таким чином було виведено загальні результати за вибірковою сукупністю. Отож, 1 бал – це низький рівень тривожної й агресивної поведінки, 2 бали – середній рівень тривожної й агресивної поведінки та 3 бали – вважається високим рівнем тривожної й агресивної поведінки.

Таблиця 2.3

**Результати експертної оцінки батьків за анкету Г. П.
Лаврентьевої та Т. М. Титаренко, n=69**

Значення показника	Частота ознак, %		
	хлопчик и	дівчатк а	Середній бал за значенням показника
Не може довгопрацювати, не	2	1	2

ВТОМЛЮЮЧИТЬСЯ			
Йому важко зосередитися на чомусь	1	1	1
Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння	2	2	2
Під час виконання завдання дуже напружений, скований	2	1	2
Ніякові частіше за інших	2	3	3
Часто говорить про напружені ситуації	3	2	3
Як правило, червоніє у незнайомій обстановці	1	2	2
Скаржиться на страшні сни	2	2	2
Руки зазвичай холодні та вологі	1	1	1
Нерідко буває розлад стільця або запори	1	1	1
Сильно потіє, коли хвилюється	2	1	2
Не має гарного апетиту	1	1	1
Спить неспокійно, засинає насилу	2	2	2
Полохливий, багато що викликає в нього страх	2	3	3
Зазвичай стурбований, легко засмучується	3	3	3
Часто не може стримати сльози	2	3	3
Погано переносить очікування	3	3	3
Не любить братися за нову справу	3	2	3
Не впевнений у собі, у своїх силах	2	2	2
Боїться стикатися з труднощами	2	1	2
Середній бал за статтю	2	2	

Як видно з таблиці, в цілому для старших дошкільників характерний середній рівень тривожної й агресивної поведінки (відповідно по 2 бали для

хлопчиків і дівчат у підсумку). Проте окремої уваги потребує диференційований підхід відповідно до виокремлених індикаторів опитувальника. Так, найбільше виявлено проявів тривожності і агресії середнього рівня (9), дещо менше високого (7) і найменше низького (4). Зокрема, діти найменше схильні до вегетативних (соматичних) проявів тривожності і агресії, що проявляються у незначних проблемах з потовиділенням, розладами травлення чи рівні працездатності. Це рівною мірою стосується і дівчаток, і хлопчиків. Проте найбільше дітям притаманні втома, надмірне занепокоєння, скованість, погані сни і їх розлади, хвилювання, невпевненість, страх перед труднощами, а також соматизація у формі спітніння при хвилювання і почервоніння у незнайомій обстановці. Це вказує на посередню вираженість тривожності і/чи агресії у дітей. Крім того, дівчатка більше червоніють в незнайомій ситуації, а за всіма іншими показниками вони мають однакові прояви з хлопчиками або менш виражені, як, до прикладу, менше вони втомлюються і відчують скованість та напруження, пітніють і бояться стикатись із труднощами. У всьому переліченому хлопчики більш витривалі. Натомість хлопцям менше притаманно «шарітись», а у всіх інших показниках вони схожі до дівчаток або мають перевагу. Найвищий рівень тривожності і агресії стосується ніяковіння (більше дівчатка), схильні обговорювати тривожні події (усі без винятку респонденти), полохливість, плаксивість (більше стосується дівчаток), небажання братись за нову справу (більше хлопці), а також рівною мірою усім притаманна стурбованість, нетерплячість в очікуванні і схильність засмучуватись.

Отримані результати експертної оцінки за анкетною Г. П. Лаврентьевої, Т. М. Титаренко представлено на Рисунку 2.3.

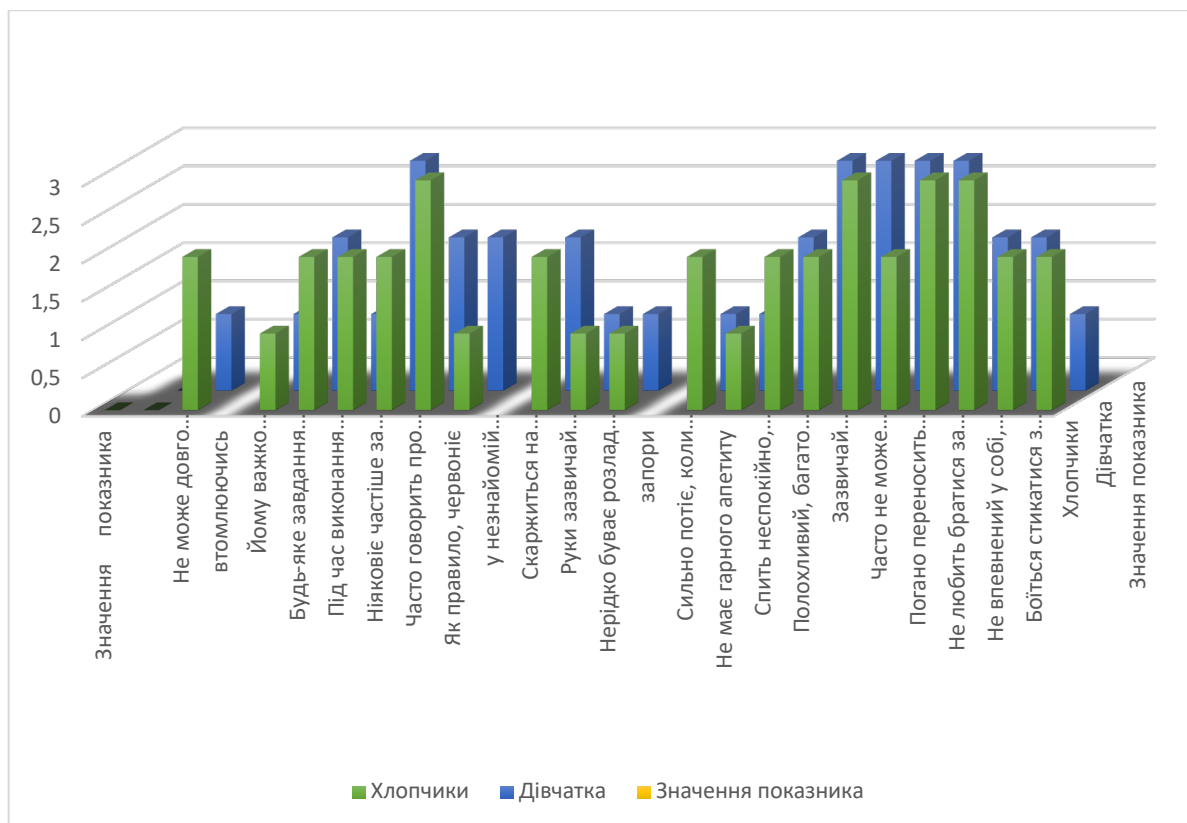


Рис. 2.3 Результати експертної оцінки батьків за анкетю Г. П. Лаврентьової, Т. М. Титаренко, n=69

Як видно на рисунку, згідно з експертною оцінкою батьків, прояви тривожності і агресії у дівчаток і хлопчиків дещо відрізняються, хоча в цілому всі показники відповідають середньому рівню їхнього прояву.

Узагальнюючи подані вище результати емпіричного дослідження особливостей психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах психотравмуючої ситуації, зокрема, проявів тривожності, агресії, внутрішніх конфліктів, страху, які спричинені впливом війни, приходимо до висновку, що дітям, які входять до вибіркової сукупності в межах нашого дослідження притаманний середній прояв усіх досліджуваних характеристик психоемоційного стану. За деякими показниками виявлено високий рівень прояву емоційного неблагополуччя. Існують також часткові відмінності за цими проявами між хлопчиками і дівчатками, що підтверджують і результати експертного оцінювання батьками. Однак, беручи до уваги все описане, варто сказати, що всі діти зазнають травмивного впливу війни, у них підвищення

тривожність, чутливість до ситуації і людей, хвилювання, невпевненість, прагнення захватись, підвищена залежність від батьків і дорослих, прояв вегетативних ознак емоційних проблем. Тому вони потребують ефективного психолого-педагогічного супроводу з реалізацією корекційно-розвивальної роботи, спрямованої в тому числі і на стабілізацію психоемоційного стану дошкільників та формування так званої емоційної грамотності. Тим більше, що за низкою показників у дітей виявлено достатній емоційний потенціал, збережені особистісні якості, що відповідають віковим, статево-рольовим і індивідуальним особливостям.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження психолого-педагогічних підходів до зниження тривожності у дітей в умовах війни

З метою реалізації другого завдання емпіричного етапу дослідження нами було підібрано ігрові методи для корекції психоемоційного стану дітей дошкільного віку в психотравмуючих та надзвичайних ситуаціях (в тому числі в умовах війни). Подаємо коротко опис методів, які в процесі їх реалізації були оцінені експертами на предмет доцільності та ефективності в роботі з дітьми, що зазнали травмівного впливу.

Ігрові методи також мають свої особливості. Не всі методи, які підходять в мирний час, можна застосовувати у воєнних умовах. Відповідно до матеріалу теоретичних підходів і методичних рекомендацій Israeli Trauma Coalition (О. Гершанов, терапевт КПТ), травматична подія – це така подія, в якій людина стикається з явною небезпекою для свого життя, фізичного чи психічного здоров'я. Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій [7; 12; 20; 25; 37; 39; 57; 59].

У більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів

знижується і проходить впродовж місяця. У частини, реакції, що виникли під час травматичної події, зберігаються та сприяють розвитку різного виду розладів адаптації (наприклад, тривожність, порушення поведінки, здатність успішно пристосовуватися до життєвих подій та незручностей.)

В період гострої фази горя / травматичних подій. Не варто пропонувати клієнтам вправи, які пов'язані з:

1) Малювання по тканині.

Якщо в досвіді клієнта нещодавно були похорони, або він був свідком поранень, відкритих ран, досвід тканина і фарба може викликати важкі асоціації та емоції, до яких клієнт ще не готовий.

2) М'яка глина.

Цей матеріал може активізувати спогади про евакуацію, коми багнюки на дорозі під час евакуації, спогади про похорон.

3) Виготовлення штучних квітів.

Це провокує спогади про поховання на вулицях, могили, які клієнт міг спостерігати у дворах свого міста, та/або на фотографіях окупованих територій.

4) Вправи з використанням звукових іграшок повинні бути тихими, спокійними, мелодійними. Не можна також пропонувати інструменти з різкими та гучними звуками.

5) Іграшки для ігрової терапії повинні бути цілими, міцними, якісними та приємними на дотик. Уникайте в терапії іграшки, деталі яких легко від'єднуються, можуть зламатися або мають ядовито-яскравий колір.

6) Слід уникати важких для сприйняття багатокрокових методик, в яких декілька складових етапів, підходів, запитань після виконання. Не повинно бути: придумай, поміркуй на що схоже? Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно. Лише прості та легкі вправи. Це повинно бути просте терапевтичне втручання, мета якого зрозуміла заздалегідь.

7) Якщо психологічна методика чи вправа має вікову рекомендацію, її слід

пропонувати дитині з урахуванням «вік дитини плюс 2 роки». Наприклад, ця методика підходить для дітей від 4 років, але її можна пропонувати вже з 6 років, так як в стресових ситуаціях спостерігається психічний регрес, дитині стає важко, після процедури підвищується напруга. Варто присвятити кілька сеансів регресивній поведінці (такій як малювання, малювання пальцями, поводження з м'якими тваринами, бездумне переглядання іграшок тощо). Доцільно підготувати в кабінеті чи іншому просторі багато природних матеріалів для розфарбовування: палиці різного діаметру та довжини, камінці, ракушки, штампи з овочів, папір чорного кольору. Фахівцям важливо пам'ятати правила: «не нашкодь та не ретравматизуй незнанням».

Маючи справу з психологічною травмою, психологи не намагаються прискорити процес загоєння своїх клієнтів. Це поетапний процес, який відрізняється особистою інтенсивністю та швидкістю. Втручання не повинно бути ні агресивним, ні повільним. Це інтерактивний процес, у якому експерти розуміють кожен крок і несуть за нього професійну відповідальність. Отже, діє прало «Обережно або на деякий час НІ»:

- Малюванню по тканині.
- Виготовленню штучних квітів.
- М'яка гончарна глина.
- Вправи з використанням гучних звукових іграшок.
- Іграшки для ігрової терапії повинні бути міцними, важко роз'єднати деталі.
- Слід уникати важких для сприйняття багатокрокових методик. Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно.

З метою зниження тривожності дітей під час воєнного часу експертам було запропоновано наступні методики (Д-Ж):

1. Методика «Людина під дощем» допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Як людина

справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує? Наскільки вона стійка до стресів?

Методика проведення:

Рекомендується намалювати на одному аркуші паперу просто людину, а на іншому – людину під дощем. Порівнюючи два зображення, можна визначити, як людина реагує на стресові та несприятливі ситуації та що вона відчуває, коли виникають труднощі.

При інтерпретації необхідно передусім оцінити загальне враження від картини — атмосферу зображуваного пейзажу, атмосферу фігур. Тільки тоді можна буде продовжувати аналізувати конкретні деталі з інтерпретаційно-логічної точки зору. Важливо подивитися, що змінилося.

2. Ресурсна техніка «Моя мрія».

Необхідні матеріали: альбомний папір, олівці. Якщо немає – будь що на чому ічим можна малювати.

Інструкція: «Ти бачиш, зараз відбуваються події, коли стає боляче. Поранені люди, будинки, міста, дороги, літаки. Україна має найкрасивіший і найбільший літаку світі – «Мрія». Але йому зараз дуже боляче. Його обов'язково будуть відновлювати. Пропоную тобі зараз намалювати літак мрія, як ти собі його уявляєш. Нехай це буде найкрасивіший, найбільший, найпотужніший літак у світі. Можливо, твій малюнок використають для відновлення і вдосконалення нашої «мрії». Ми потім сфотографуємо твій малюнок та відправимо його тим, хто буде відновлювати літак».

Якщо дитина захоче намалювати на папері ще щось – можна! Говоріть – маляу так, як тобі хочеться. Якщо захоче просто з паперу скласти літачок та розмалювати – можна й так)) можна загадати бажання й запустити свою «Мрію» в небо!

3. «Театр звірят».

Інструкція: розіграй свій театр. Уявіть собі, що ви стадо різних звірят: вовчат, котиків, песиків, тигренят. Скажіть, хто ви сьогодні? А як ми можемо

почути і побачити цих звірят? Можете зібратись разом? Діти можуть самі запропонувати сюжет, який вони будуть розігрувати, хто яким звірятком буде.

4. Гра «Я тут, я поруч».

Інструкція: Сядьте в коло або в лінію і візьміть кожного за руки. Однак не тисніть на долоню занадто сильно, просто торкніться її злегка. Рахуйте повільно 1, 2, 1, 2. Рахуючи до «1», злегка натисніть правою рукою на руку поруч, а коли рахуйте до «2», злегка стисніть руку поруч лівою рукою.

5. «Пошук скарбів».

Інструкція: Давайте разом з вашими дітьми вирушимо на «пошук скарбів». Навіть якщо ви весь час перебуваєте в бомбосховищі, подробиці варто уточнювати на місці. Подивіться на підлогу та стіни та знайдіть різні зображення в тріщинах та нерівностях на поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і вам потрібно спланувати територію для нових мешканців (наприклад, комах, які прокидаються влітку). Або вам потрібно самостійно створити цих мешканців з дрібних предметів: іграшок, монет, камінчиків, клаптиків паперу. Дайте назву цій новій планеті (наприклад, Планета тиші, Планета нових вражень, і ви потрапите не в бомбосховище, а на свою планету).

6. Проективна тестова методика «Годинник».

Мета: визначення рівня своєї життєвої енергії та задоволеності своїм життям.

Інструкція: Наручні та настільні, настінні і кишенькові, камінні і «зозулею», куранти і пісочні... Годинники роблять наше життя більш упорядкованим. У той же час, вони нагадують нам, що час не стоїть на місці, а значить потрібно поспішати, інакше все найцікавіше промайне, а ми і не помітимо. А ще за допомогою годинника можна визначити рівень нашої життєвої енергії. Це стверджують розробники тестової методики, яка так і називається «Годинник». Перед вами схематично зображений будильник. Ваше завдання надати цьому будильнику завершеного вигляду. Ви можете намалювати тільки необхідні відсутні деталі, а можете також виділити фон,

додати будь-які предмети інтер'єру... Робіть так, як вам до вподоби!

7. *Будинок із коробок для сірників.*

Побудуйте будинок, використовуючи порожні сірникові коробки. Будуйте разом із дітьми новий будинок, винаходьте нові сучасні будинки, мрійте та створюйте моделі майбутнього. «Театр». Імпровізаційний твір дітей для дітей, що нагадує справжній театр. Ви можете відтворити відомі історії з казок або придумати власні сценарії. Чудово, коли діти з підручними матеріалами з допомогою дорослих виготовляють собі сценічні костюми. Крім постановок за певним сценарієм, можна розігрувати сюжети проживання різних станів, де дитина могла б знайти ресурс. Такими постановками можуть бути «Казка про сміливого хлопчика», «Казка про те, як хлопчик (дівчинка) знайшов собі справжніх друзів», «Історія про те, як світ став добрим».

8. *Малюнок «Долоньки».*

Один зі способів повернути собі впевненість і почуття безпеки – малювати на долонях. Долоня відновлює і зміцнює самопочуття. Намальовані долоні можна «наповнити» візерунками, міцними словами та улюбленими кольорами. Розміщення ручки на намальованій долоні дозволяє вам «з'єднатися», так би мовити, з власним відчуттям сили та безпеки. Долоню можна вирізати з аркуша паперу, щоб створити відчуття краю. Він може залишати сліди на глині, глині та зерні.

9. *«Халабуда».*

Це смішне слово звучить краще, ніж «пам'ять». Тому рекомендується запровадити ігрову практику побудови халабуд. Дайте дитині всі необхідні матеріали, щоб вона могла побудувати будинок. Це може бути що завгодно. Від професійних «вігвамів» і дитячих наметів до ностальгічних крісел, діти можуть сховатися і пограти там. В ідеалі воно повинно бути затишним і теплим. Основна мета цієї практики – це створення дитиною власноруч свого безпечнопростору, у якому вона все контролюватиме та розпоряджатиметься за своїм бажанням. Маленьким дітям можна пропонувати будувати халабуди для своїх іграшок.

Розглянемо детальніше узгодженість експертних думок стосовно використання ігрових технік при роботі з дітьми для зниження тривожності див. табл. 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Узгодженість експертних думок

	Назва методики	Номер Експерта							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	«Людина під дощем»	-	-	-	-	-	-	+	-
2	Ресурсна техніка «Моя мрія»	-	+	-	-	+	+	+	+
3	«Театр звірят»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Гра «Я тут, я поруч»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Пошук скарбів	+	+	+	+	+	-	+	-
6	Годинник	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Будинок із коробок для сірників	-	-	-	-	-	-	+	-
8	Театр	+	+	+	+	+	+	+	-
9	Малюнок «Долоньки»	+	+	+	+	+	+	+	+
10	«Халабуда»	+	+	-	-	-	-	+	+

Експерти позначають технологію знаком «-», якщо вважають, що вона непридатна для зменшення страху у дітей під час війни, і знаком «+», якщо вважають її доцільною.

Розрахунок ступеня узгодження думок експертів нами розраховувалось за допомогою критерія Пірсона, (Додаток Г), де $X^2 = 12,574$

$$X_{кр}^2 = \begin{cases} 16,919(p \leq 0,05) \\ 21,660(p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}$$

Розходження думок експертів не відрізняються від рівномірного розподілу.

Із запропонованих методик експерти однозначно рекомендували:

- «Театр звірят»;
- Гра «Я тут, я поруч»;
- «Пошук скарбів»;
- «Годинник»;
- «Театр»;
- Малюнок «Долоньки».

Застосування методики «Халабуда» та ресурсної методики «Мої мрії» є суто індивідуальним, залежить від травмівного досвіду дитини та індивідуального підходу психолога. Якщо психолог сумнівається в достовірності цих методів, краще від них відмовитися. Майже одногосно і категорично психологи сказали «ні» методикам «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

За результатами експертних оцінок запропонованих нами ігрових методів зниження тривожності у дітей під час воєнних дій ми отримали наступні результати:

- Усі експерти підтверджують ефективність ігрового методу.
- Питання в тому, наскільки ретельно слід вибирати?
- Вибір методу роботи з дітьми визначається деталями травматичної події, яку дитина пережила.
 - Наприклад, якщо ви пережили повітряний наліт, за жодних обставин не використовуйте техніку, яка включає зображення дощу, граду чи вітру (все, що падає з неба).
 - При використанні зображень літаків ситуація, в якій Також слід враховувати особливості розміщення конкретної дитини, щоб уникнути повторної травматизації.
 - Крім того, що до вибору методів роботи з конкретною дитиною

необхідно підходити індивідуально, важливі також особистісні характеристики психолога, який зараз працює з дитиною.

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу за допомогою ігрових технік

На основі теоретичного та емпіричного аналізу та інтерпретації результатів досліджень ми визначили низку рекомендацій щодо зниження рівня тривожності дітей у воєнний час.

Техніки заспокоєння дітей

Дитина реагує на емоційний стан мами за принципом акумуляторної батарейки.

Вдень спокійна мама, а вночі спокійно спить дитина.

Мама:

- Будь-яка реакція є нормальною за таких ненормальних обставин.
- Дихайте!
- В будь-якому випадку.
- Згадайте, що ви робили раніше і що у вас виходить найкраще.
- Якщо ви ніколи раніше не робили бутерброди, не намагайтеся зараз стати кращим шинкувальником ковбаси.
- Ви вміли добре шити?
- Добре шийте та малюйте
- Малюйте все в оповіданні.
- Як бухгалтер ви відповідатимете за організацію харчування та медикаментів.
- Ви вважаєте, що ваші емоції переповнюють?
- Прибери підлогу.
- Якщо все одно не працює, промийте його ще раз.
- Ще більше покращуйте тактильні відчуття вашої дитини. Цілий день

можна обіймати, лоскотати і сміятися. Вони разом стрибають і роблять один одному масаж.

– Вирушайте на «пошук скарбів» зі своїми дітьми. Навіть якщо ви весь час перебуваєте в бомбосховищі, подробиці варто уточнювати на місці. Подивіться на підлогу та стіни та знайдіть різні зображення в тріщинах та нерівностях на поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і вам потрібно спланувати територію для нових мешканців (наприклад, комах, які прокидаються влітку). Або вам потрібно самостійно створити цих мешканців з дрібних предметів: іграшок, монет, камінчиків, клаптиків паперу). Дайте назву цій новій планеті (наприклад, Планета тиші, Планета нових вражень, і ви потрапите не в бомбосховище, а на свою планету).

– Нехай ваша дитина буде репортером. Ви можете сказати: «Я знаю відважного репортера, який розповідає нам усе, що відбувається». Ви можете взяти інтерв'ю у людей поблизу і розповісти їм те, що ви бачите. Не забувайте хвалити дитину. Давайте спробуємо щось вперше!

– Розмови з іншими дорослими про ваш перший бутерброд, ваш перший складений рюкзак або прохання про допомогу. Будь ласка, спробуйте зрозуміти інформацію.

– Нові слова, такі як «Європейський Союз», «оборона» та «гуманітарна допомога», увійшли до наших словників, і діти звертаються до Інтернету, щоб знайти значення цих слів. Не зупиняйте почуття дитини! Гнів, страх, неспокій і безпорадність є нормальними емоціями. Обійміть її і запитайте: «Тобі зараз страшно? Мені теж. Якщо ви подумаєте про це, що може допомогти нам бути сміливими прямо зараз?».

– Малюйте. Олівцями, фломастерами, фарбами. Будь-чим і на будь-чому. Намалюйте свою мрію, перемогу, весну. Намалюйте свої побажання солдатам і розмістіть їх на своїй сторінці в соціальних мережах.

– Не соромтеся почуттів вашої дитини. Не соромтеся висловлювати свої почуття. Щирі емоції набагато кращі за приховані. У цьому випадку дитина не

починає фантазувати про свої страхи.

Рекомендації при проявах дитячого страху або нічного плачу:

- Покладіть руку дитини на своє зап'ястя або груди, щоб вона відчула ваш пульс і спокійне дихання.
- Дихайте глибоко й рівно, щоб ваша дитина почала дихати в тому ж ритмі, що й ви.
- Злегка помасажуйте найбільш напружені м'язи тіла вашої дитини.
- Коли дитина починає говорити – слухайте і проявляйте інтерес до її слів і почуттів.
- Якщо ваша дитина плаче, не зупиняйте її.
- Дайте дитині відчувати, що ви поруч – покладіть руку на плече або спину дитини. Притуліть свою дитину до себе і дихайте спокійно.
- Промасуйте «позитивні» точки – мочки вух, потріть від переносці в верх лоба, внутрішні сторони долонь.

Ігри з дітьми під час воєнних дій

При завиванні сирени.

– Співайте, це заспокоює. Пригадайте колискову, яку співали колись своїй дитині. Посадіть дитину собі на коліна, обійміть її, погойдайте тілом, заспівайте колискову чи іншу українську ліричну пісню. Почніть із співання її собі. Ваше спокійне дихання заспокоює дитину. Це найкраще, якщо ваша дитина була активна раніше.

– Діти можуть уявляти себе стайкою різних звіряток – вовчєнята, котики, песики, тигренята. Запитайте їх – а хто ми сьогодні? А як сміливі тигренята говорять? – Як ми можемо почути всіх сміливих тигренят і зібрати їх разом?

При темряві і тиші в укритті чи підвалі.

– Гойдалки – найкраще заспокоюють. Ми просто колихаємо наших маленьких діток і тримаємо їх на руках. Старші діти кладуть руки на плечі один одному і повільно рухаються вперед-назад, як океанські хвилі. «Ти – великий, нескінченний океан, хвилі якого напливають і напливають на берег. Пам'ятайте,

що океан вирує і перетворюється на морські хвилі зі звуком «Ш-Ш-Ш». Зробіть із паперу маленький кораблик, передавайте його з рук в руки і пливіть безкраїми морями.

– Уявіть, що ви великий і потужний годинниковий механізм, і, погойдуючи його, ви можете точно бачити час. «Давайте допоможемо нашому часу на Землі пройти так, як належить, тому що без нашої допомоги Земля розвалиться». Ми говоримо «Тік, так, тик». Погойдуючись вперед-назад зі словами «тік-так». Лише обережно дозвольте йому погойдуватися вперед-назад.

– Візьміть маленьку кульку, м'ячик або щось, що перетворюється на кульку. Уявіть, що ця куля – наша планета. І ми повинні дати їй спокій і надію і показати, що ми захищаємо її все. Давайте дихаємо тихо, ніжно і повільно, переходячи з рук в руки, наче Земля – наш найбільший скарб. (Повільно і спокійно передавати м'яч з однієї руки в іншу, бажано в повільному ритмі).

– Гра «Я тут, я поруч». Сядьте в коло або в лінію і візьміть кожного за руки. Однак не тисніть на долоню занадто сильно, просто торкніться її злегка. Рахуйте повільно 1, 2, 1, 2. Рахуючи до «1», злегка натисніть правою рукою на руку поруч, а коли рахуйте до «2», злегка стисніть руку поруч лівою рукою. Виконуйте вправу 2 хвилини. Можна періодично запускати «хвилі» кругових компресій то в один, то в інший бік.

При клаустрофобії та відчуттях стиснення.

– Клаустрофобію можна розпізнати за широко відкритими очима і розширеними зіницями. Головне завдання – спокійно і повільно дихати протягом декількох хвилин без перерв. Будьте обережні! Не тримайте і не обіймайте дитину під час виконання вправ.

– Візьміть дитину за руку і покладіть долоню собі на груди або живіт, щоб дитина відчувала ваше дихання. Продемонструйте, як вдихати через ніс і повільно видихати через рот, як надувати повітряну кульку. Піднесіть долоню до обличчя дитини на відстань 15-20 см і подуйте в долоню. Можна також запропонувати те ж саме, але дитина повільно дме на долоньку, чергуючи вправо

і вліво.

При панічній атаці.

– Нехай діти візьмуться за руки один з одним або з дорослим. Кілька разів повільно вдихніть і видихніть. Давайте подивимося - якого кольору в них взуття? Які шнурки, застібки та візерунки на їхньому взутті, які плями? Не забувайте стежити за диханням дитини. А зараз запропонуйте поглянути, де вони стоять? – З якого матеріалу зроблена підлога, якого вона кольору, який на ній візерунок? Далі подивіться, яке взуття носить ваш сусід. А також який одяг? Якщо ви бачите, що діти вже бачили один одного, можна запитати їх, хто запам'ятав одяг один одного.

2.5. Комплексна корекційно-розвивальна програма «Розвиток навичок емоційної грамотності» як засіб психолого-педагогічної підтримки і супроводу дітей в умовах війни

Корекційно-розвивальна програма «Розвиток емоційної грамотності» допомагає дітям зрозуміти власні емоції та емоції інших учасників гри, а також розвиває емоційні здібності дітей, емпатію та навички емоційного інтелекту. Ця програма включає не тільки ігровий контент, але і діагностичні функції в природі. Розглядаючи відповіді дітей і спостерігаючи за їхньою поведінкою, психолог (ведучий) може визначити проблемні ситуації, ресурси чи зони найближчого розвитку дитини (Додаток 3).

Мета: Формування та розвиток навичок соціально-емоційної компетентності у дошкільників та молодших класів з використанням ігрових прийомів.

Завдання програми:

- Показати зв'язок між емоціями та мімікою людини.
- Навчитись давати назви емоціям, виразам обличчя та ситуаціям.
- Розвивати здатність розпізнавати свої емоції.

- Збільшити емоційний словниковий запас дітей.
- Навчити встановлювати причинність емоційних станів.
- Створити зв'язки між емоціями, мімікою, виразом обличчя та ситуаціями за допомогою спільних ігор.

Цільова аудиторія: програма розрахована на дітей віком від 4 до 9 років. Максимальна кількість гравців – 6 осіб. Заняття рекомендовано проводити також для дітей з ООП, яким рекомендовано відповідно до висновку інклюзивно-ресурсного центру корекційно-розвиткові заняття з розвитку емоційно-вольової сфери.

Механіка гри: підкидання кубика, вибір карточки. Викладання кубиків за принципом доповнення (Додатки К-Т).

- Складові частини гри:
- Гральний кубик із назвами емоцій (1);
- Гральний кубик із символами (пиктограмами) (1);
- Гральний кубик із зображеннями ситуацій (1).
- Гральний кубик з набором речень (1);
- Кишенька для карт (1).
- Завдання «Ситуація», «Ім'я», «Обличчя», «Речення»,
- Картки «Ціна» (всього 6 карток).
- Ігрові кубики (1 шт.).

Матеріали та обладнання: фліп-чарт, макет настільної гри «Емоції в кубі», іграшка «Посмішка», м'ячик, повітряна кулька, люстерко, цукерки (54 штуки), мікрофон.

Ця програма пропонує серію розвиваючих заходів за допомогою гри «Емоції в кубі» (Emotions in the Cube). Кожне заняття має свою тему і мету. Перше – вступне. Саме тут діти знайомляться і звикають до правил взаємодії, змісту навчання та тривалості заняття. За одну сесію діти вивчають лише одну емоцію, а потім пропрцьовують її. На заключному – діти беруть участь у спільній грі, в якій одночасно використовуються всі компоненти гри.

Тривалість заняття: до 40 хвилин (залежить від віку дітей).

Місце проведення: кабінет психолога, групова чи класна кімната, ресурсна кімната, зони відпочинку, бібліотека.

Вимоги до ведучого:

Гру координує ведучий, який має володіти професійними навичками та емоційною компетентністю, здатний сприймати і розуміти емоції інших, знає вікові особливості дошкільників та молодших школярів, володіє термінологією та понятійним апаратом з теми емоційного інтелекту та емпатії, вміє встановлювати та підтримувати контакт з дітьми. Основне завдання ведучого – пояснити правила гри, стежити за ходом гри, виправляти неправильні відповіді дітей, надавати достовірну інформацію та наводити зрозумілі та прості приклади з життя.

В процесі гри правила можна змінювати за власним бажанням. Також можна використовувати не всі кубики чи не всі картки. Ведучий може задавати дітям уточнюючі запитання.

Ця програма корисна для психологів, логопедів, корекційних педагогів, асистентів і вихователів, вихователів закладів дошкільної освіти, дефектологів. Набір кубиків і карток допомагає дітям розрізняти емоції та краще розуміти себе та інших.

Приклад конспекту одного з занять програми.

Заняття № 3 «Зустріч зі злістю»

Мета:

- Розвивати вміння розпізнавати емоцію гніву за допомогою різних індикаторів.
- Заохочуйте дітей дотримуватися правил.
- Сприяти розвитку дружніх стосунків між членами групи.

Обладнання та матеріали: макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), мікрофон.

Хід заняття:

1. Вступне слово ведучого (3 хв)

Добрий день! Сьогодні я хотів би познайомити вас із ще однією емоцією – злістю. Так, з нею. Чи хотіли б ви побалакати з цією панянкою? Ви коли-небудь бачили когось злим? О, звісно, ви вже з нею зустрічались. Пограйте в настільну гру зі своїм гнівом. Але спочатку варто згадати правила.

Вправа «Інтерв'ю» (за принципом мікрофона) (7 хв.)

Мета: пригадати правила настільної гри.

Обладнання: мікрофон

Хід вправи:

Ведучий. Уявімо, що я журналіст, а ви відомі зірки шоу бізнесу. І мені треба увас взяти інтерв'ю. Я запитуватиму, а ви будете відповідати у мікрофон. Кожен учасник відповідає лише на 1 запитання. Домовились?

- Як визначити, хто за ким буде грати?
- Для чого нам мішечок?
- Що ви робите, коли витягаєте картку?
- Якщо ви витягли картку «Приз», що ви отримуєте?
- Коли закінчується гра?

2. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3,4,5,6)

Мета: навчити ідентифікувати злість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Спочатку я пропоную вам почати гру. Прошу обрати картку із завданням, в якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3).

Ведучий відслідковує процес гри, відкладаючи застосовані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», пропонує позлитися (покажи злість на своєму обличчі, покажи розгніваного вовка). Якщо дитина не може вийняти картку з реченням і

продовжити, ведучий задає таке запитання: «Чи пам'ятаєте ви, коли ви були злими?» Коли дитина витягла картку «Ситуація», запитайте: «Як ви думаєте, чому хлопчик на цьому малюнку злий?» Якщо дитина тягне картку «приз», ведучий дає одну цукерку.

Рефлексія групи (10 хв.)

– Діти, розкажіть, що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

3. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.) Мета: створити позитивну атмосферу. **Хід вправи:**

Ведучий. На цьому наша зустріч завершена. Наступного разу ми дізнаємось про ще одну емоцію - здивування. А зараз рекомендую всім стати в коло, взятися за руки і голосно вимовити фразу «Нехай тобі щастить!»

ВИСНОВКИ

На основі теоретико-емпіричного дослідження запропоновано нове вирішення проблеми психолого-педагогічної підтримки і супроводу дітей в умовах війни. Зокрема, здійснено теоретичний аналіз психолого-педагогічних підходів до визначення поняття «психічне та психологічне здоров'я дитини» та основних аспектів його дослідження. Встановлено, що психічне здоров'я є передумовою психологічного як наявності динамічної рівноваги між особистістю та середовищем, його необхідно розглядати як критерій гармонії між дитиною та суспільством. Центральною ознакою психологічно здорової людини вважається високий рівень саморегуляції як готовність і здатність адаптуватися до сприятливих і несприятливих умов середовища.

Визначено внутрішні і зовнішні чинники психічного та психологічного здоров'я, теоретично схарактеризовано особливості здорової дитини та дитини з порушеннями психічного здоров'я. Стан психічного і психологічного здоров'я визначається як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливістю їх задоволення.

Подано теоретичну характеристику психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни та шляхів їх реалізації. Визначено, що психолого-педагогічний супровід – це система професійної діяльності психолога та педагога, що забезпечує створення соціально-психологічних умов для успішного навчання і психологічного розвитку дитини в ситуаціях взаємодії.

Встановлено, що психотравмуюча ситуація – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; тяжкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті,

поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо. Специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психолого-педагогічної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арт-терапія. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо дослідження особливостей роботи зі зниженням тривожності у дітей, показав, що найбільш ефективними методами в цьому виступають ігрові методи роботи. Обґрунтовано взаємозв'язок зі значущим дорослим, оскільки порушені стосунки викликають напруженість дитини і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження сприяє більш швидкому та успішному подоланню негативних симптомів і розвитку стійкості до стресових обставин.

Емпірично досліджено особливості психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни із застосуванням таких діагностичних методів і методик: тест «Кактус» М. А. Панфілова, проективна методика «Неіснуюча тварина», запропонована М. З. Дукаревич і «Анкета для батьків Г. П. Лаврентьєвої і Т. М. Титаренко» як метод експертної оцінки поведінки випробуваного в різних умовах з визначенням рівня ворожості і тривожності. За результатами методики «Неіснуюча тварина» було встановлено, що найбільш проявленими серед дошкільників виявились позитивне ставлення до себе (56 %), тривога (55 %), зацікавлення інформацією (50 %), страх (44 %), чутливість (44 %), тенденція до роздумів (39 %), агресія на інших (39 %) та захист від оточуючих (38 %). Найнижчі показники стосуються ставлення до статі, фіксації на проблемі сексу (13 %). Всі інші показники увиразнюють задану емпіричну тенденцію і виявляють доволі позитивні характеристики емоційного стану респондентів, які можуть стати опорою при організації як корекційно-розвивальної роботи, так і освітнього процесу в ЗДО. За результатами тесту «Кактус» М. А. Панфілова було встановлено, що виявлені за попередньою методикою тенденції зберігаються. Однак характеристику психоемоційного стану дошкільників увиразнено іншими, новими показниками. Так, найбільше дітям притаманні агресивність (56 %), егоцентризм, прагнення лідерства (56 %),

але також і оптимізм (54 %), прагнення домашнього захисту (50 %), екстравертованість (44 %) і відкритість (44 %), що в сукупності з попередніми показниками свідчить про готовність до згуртування і спільної діяльності з однолітками або дорослими, Старшим дошкільникам за цією методикою притаманна і тривожність (38 %), що з огляду на інші характеристики виглядає досить природньо. Найнижчі позиції виявлено серед досліджуваних за показниками невпевненість у собі, залежність (28 %), інтровертованість (26 %) та самотність (26 %). Відмінності між хлопчиками і дівчатками за кожним показником методики вказують на їх обумовленість як віковими, статеворольовими, індивідуальними, так і загально-суспільними детермінантами. На основі результатів експертного опитування за «Анкетою для батьків Г. П. Лаврентьєвої і Т. М. Титаренко» було встановлено, що для старших дошкільників характерний середній рівень тривожної й агресивної поведінки (відповідно по 2 бали для хлопчиків і дівчат у підсумку). Найбільше виявлено проявів тривожності і агресії середнього рівня (9), дещо менше високого (7) і найменше низького (4). Згідно з експертною оцінкою батьків, прояви тривожності і агресії у дівчаток і хлопчиків дещо відрізняються, хоча в цілому всі показники відповідають середньому рівню їхнього прояву.

Обґрунтовано та перевірено ефективність методів психологопедагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни. Для зниження тривожності дітей під час воєнного часу експертам було запропоновано такі методики: «театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, малюнок «Долоньки», «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем». Проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження. Із запропонованих методик експерти однозначно рекомендували: «Театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, Малюнок «Долоньки». Використання методик «Халабуда» і ресурсна техніка «Моя мрія» дуже індивідуальне, згідно пережитому травматичному досвіду дитини и особистому підходу психолога. Не прийнятними в умовах війни визнані методики «Будинок

із коробок для сірників» та «Людина під дощем». На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу. Обґрунтовано та розроблено комплексну програму психолого-педагогічного супроводу і підтримки дитини в умовах війни, яка допомагає дітям розрізняти емоції та краще розуміти себе та інших.

Здійснене теоретико-емпіричне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми дослідження. Перспективам подальших досліджень вбачаємо вивчення особливостей професійної підготовки психологів і педагогів до роботи з дітьми, що зазнали травмівного впливу війни та інших екстремальних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Алгоритми діяльності працівників психологічної служби* : Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. 106 с.
2. Арнц А., Якоб Г. *Схема-терапія: модель роботи з частками*. Львів: Свічадо, 2014. 254 с.
3. Бернацька О. Б. *Виховуємо самостійність: методичні рекомендації для психолого-педагогічного супроводу виховання самостійності*. Модуль другий. Емоційна зрілість дитини: не нашкодь! Миколаїв, 2009. 136 с.
4. Богданов, С. О., Гніда, Т. Б., Зелеська, О. В., Лунченко, Н. В., Панок, В. Г., Соловійова В. В. *Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.- метод. посіб.* Київ : НаУКМА, Гліф Медіа, 2017. 208 с.
5. Бондарук Ю. С. *Зміст і основні напрями психологічної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій в умовах закладу освіти*. Virtus. 2018. (28). С.75-80.
6. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
7. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. *Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко*. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
8. Горбунова В. *Виховання без нервування, або навіть дітям дорослі?* Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля» 2014. 320 с.
9. Горбунова В. *Виховання без нервування, або Як упоратися з розбишаками, упертюхами, ледарями, плаксіями, крикунами та хитрунами*. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля» 2014. 490 с.
10. *Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих*. Київ, 2015. 68 с.

11. Гребінь Л. О. *Кататимно-імагинативна психотерапія як структурно-динамічний метод*. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/14.pdf>
12. *Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження)* / авт. кол. ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
13. *Дитяча шкала впливу подій* (8). URL: http://ipz.org.ua/wpcontent/uploads/2017/10/cries8_ukr_1.pdf
14. *Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу* / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
15. Дубініна Я. П. *Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи* [Електронний ресурс]. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/10251/1/131-132.pdf>
16. Ждан В. М., Животовська Л. В., Скрипніков А. М. *Основи медичної психології: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. мед. навч. закл. IV рів. акред. та лік.-інтерн.* Полтава: ТОВ «АСМІ», 2014. 255 с.
17. Зінченко В. М. *Організація психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах дошкільного закладу. Дошкільна освіта.* 2004. № 1. С. 15-17.
18. Карачевський А. *Адаптація шкал та опитувальників українською та російською мовами щодо посттравматичного стресового розладу. Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П. Л. Шупика.* 2016. Вип. 25. С. 607-623. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpsnmapo_2016_25_97
19. Кісарчук З. Г., Гребінь Л.; О. *Теоретичні основи застосування групової кататимно-імагинативної психотерапії.* Актуальні проблеми психології Т.3 : Консультативна психологія та психотерапія : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2020. Т. 3, Вип. 16. С. 6-50.

20. *Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій* / авт. кол. ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf

21. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : *навч.-метод. посіб.* / за ред.: Богданов С. О., Панок В. Г. К. : НаУКМА, ГЛІФ Медія, 2017. р. 208 с.

22. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: *практ. посіб.* Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

23. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

24. Кочубей Т., Кузь В., Іщенко Л. Психолого-педагогічний супровід формування особистості дошкільника: колективна монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 212 с.

25. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: *посіб. для практиків соціальної сфери*. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

26. Мороз Р. А. *Переосмислення життєвого досвіду в процесі інтерналізації наративу* // Трансформаційні зміни особистості студентської молоді засобами професійної освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Миколаїв: ІЛОН, 2018. 182 с. С. 151-153.

27. Мороз Р. А., Кучманіч І. М. *Психологічні механізми переживання травмуючих подій дітьми* // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. Том 2. С. 71-77.

28. Мороз Р. А. *Інтегрована модель групової сімейної психотерапії*. Науковий вісник МДУ ім. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С.Д.

Максименка, Н.О. Євдокимової. Т.2. Вип. 6. 316 с. С. 190-195.

29. Мороз Р. А. *Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду*. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки» / за наук. ред.. С.Д. Максименка, Н.О. Євдокимової. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. Вип. № 2.12(103). 254 с. С. 129-135. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/26_20.pdf

30. *Народні прислів'я та приказки про страх*. (записано Володимиром Плав'юком) URL: <https://mala.storinka.org>

31. Омельченко Я. Значення типу реагування на стрес значимих дорослих у процесі формування стресостійкості особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 5, № 12, С. 169-181. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.12>

32. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: *навчальний посібник*. Київ, 2018. Том 1. 208 с.

33. Особливості стосунків «психотерапевт-клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі: *монографія* / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін. ; за ред. З.Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 225 с.

34. Панок В. Г. *Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології* // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 146-151.

35. Панок В. Г., Острова В. Д. *Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах*. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.

36. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: *навч.-метод. посіб.* / під заг. ред. С. О. Богданова. К: Пульсари, 2017. 208 с.

37. Підчасов Є. В. *Стресові стани дитини під час війни*. Особистість, Суспільство, Війна. 2022. № 4. С. 93-95.

38. Похілько Д. С. *Діти та війна*. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4865/1/%D0%94%D1%96%D1%82%D0%B8%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0.pdf>

39. *Притча про спокій*. URL: https://studopedia.su/16_144720_pritcha-pro-spokiy.html

40. *Проблеми розвитку та корекція емоційно-вольової сфери молодшого школяра / упоряд. О. А. Атемасова*. Харків: Ранок, 2010. С. 79.

41. *Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології / І. О. Луценко та ін.; за наук. ред. І.О. Луценко*. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.

42. Ройз С. *Практичне дитинознавство. Продовжуємо розмову*. Київ: Ніка-Центр. 2021. 384 с. 24.

43. Романовська, Д. Д., Ящук, М. Г. *Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів*. Чернівці, 2018. 180 с.

44. Семиченко В. А. *Психологія особистості*. Київ: Видавець Ешке О.М., 2001. 427 с.

45. *Тест особистісних відносин, соціальних емоцій та ціннісних орієнтацій «Будиночки» за О. А. Ореховою*. URL: <http://festival.1september.ru/articles/511644/>

46. *Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук*. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>

47. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні

проявів посттравматичного стресового розладу : *монографія*. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

48. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: *монографія* / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: *навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

50. Шапар В. Б. *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

51. Шевчук В. В., Тесленко М. М. *Дитячо-батьківські стосунки в сім'ях, які виховують дітей із комплексними порушеннями розвитку*. Габітус. 2021, №21. С. 223-227. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/41.pdf>

52. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. *Основи психогігієни: конспект лекцій*. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 58 с.

53. Шкарлет С. М. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: *науково-методичний збірник*. Київ-Чернівці : «Букрек». 2022. 140 с.

54. *Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби* : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.

55. *Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками* : Лист МОН України від 12.12.2019 року № 1/9-766. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-komunikaciyi-z-ditmi-doshkilnogo-viku-z-rodinuchasnikiv-oosato-vnutrishno-peremishenih-osib-ta-organizaciyi-vzayemodiyi-zyihnimi-batkami>

56. Bek Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin. 1991. 255 c.
57. Blumberg I. *Mental "health" and mental "illness"*. *Hosp Commun. Psychiatry*. 1997. Vol. 130, № 3. P. 229-239.
58. Bowen M. *Family Therapy in Clinical Practice* / Bowen M. North vale, New York, Jason Aronson, 1978. Chapter 16: Theory and practice. 565 p.
59. Ericson E.H. *Identity, youth and crises* / E.H. Ericson L.: Faber and Faber, N.Y., 1968. 336 p. 33. White M. *Narrative means to therapeutic ends* / White M., Epston D. New York: Norton, 1990. 228 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Проектна методика «Неіснуюча тварина» Автор: Майя Захарівна Дукаревич.

Цей тест є орієнтовним і зазвичай його використовують, поєднуючи з іншими методами як батарейний інструмент дослідження. Неіснуюча тварина - одна з найбільш популярних рисункових методик, яка набула широкого застосування. Її застосовують для діагностики особи при обстеженні дітей та дорослих, психічно хворих та здорових.

Опис методики:

Процедура обстеження не стандартизована, оскільки використовуються різні розміри аркушів паперу для малювання, у разі малюнок виконується простим олівцем, а іншому - кольоровими олівцями. Методика ось у чому. Випробуванним пропонується вигадати і намалювати неіснуючу тварину, тобто таку, яка ніколи не існувала і не існує в природі, а також назвати її неіснуючим ім'ям. Завдання виконується протягом 25-30 хвилин. При цьому важливо пояснити дитині, що тварина має бути придумана саме нею. Після цього необхідно розпитати дитину про ту істоту, яку в нього вдалося зобразити. Випробуваний неусвідомлено ідентифікує себе зі своїм малюнком.

При інтерпретації використовують спеціальні критерії:

- 1) Положення малюнка на аркуші (вгорі аркуша, внизу аркуша, по центру);
- 2) Центральна смислова частина фігури (голова або деталь, що її заміщає);
- 3) Несуча, опорна частина фігури (ноги, лапи, постамент тощо);
- 4) Хвости (опущений вниз, піднятий вгору);
- 5) Контури фігури (затемнення, щити, панцир, голки тощо);
- 6) Загальна енергія (кількість деталей);
- 7) Характер лінії (дубляж ліній, недбалість тощо);
- 8) Назва.

Аспекти аналізу малюнка поділяються на формальні та змістовні.

Графологічні ознаки.

Семантика простору проектного малюнка. Простір малюнка семантично неоднорідний. Воно пов'язане з емоційним забарвленням переживань і тимчасовим періодом - сьогоденням, минулим і майбутнім, а також дієвим і ідеальним. На аркуші ліва сторона та низ малюнка пов'язані з негативно забарвленими емоціями, депресією, невпевненістю, пасивністю. Права сторона (відповідно домінантою правій руці) і верх – з позитивно забарвленими емоціями, енергією, активністю, конкретністю дії.

У нормі малюнок розташований по середній лінії (або трохи лівіше) і трохи вище за середину аркуша паперу. Положення листа ближче до верхнього краю листа (що більше, тим краще виражена) сприймається як висока самооцінка і незадоволеність власним становищем у суспільстві та недостатнім визнанням оточуючих, претензії на просування,

тенденція до самоствердження, потреба у визнанні. Підвищення положення малюнка на аркуші паперу свідчить про прагнення відповідати високому соціальному стандарту, прагненнямемоційного прийняття із боку оточення. Підвищення малюнку також пов'язане із зменшенням фіксації на перешкодах для досягнення ситуативних потреб.

Положення в нижній частині листа - обернений показник: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, немає зацікавленості у своєму соціальному становищі, відсутність прагнення бути прийнятим оточенням, схильність до фіксації на перешкодах для досягнення ситуативних потреб. Права і ліва півплощина листа мають протилежну констатацію щодо опозицій «пасивність – діяльність», «внутрішнє – зовнішнє», «минуле – майбутнє». Відповідно розцінюється розташування малюнка вправо івліво від середньої лінії листа, і навіть орієнтація голови і тіла тварини вправо, вліво. Розташування швидше символізує готові до реалізації стану та реакції на момент малювання, тоді як орієнтація голови та тіла символізує загальну спрямованість у бік досягнення тих чи інших станів у межах зазначених позицій. До ряду інтерпретаційних прийомів роботи з простором відноситься звернення уваги на відчуття, викликані малюнком (наприклад, хиткість- стійкість, що відноситься до орієнтації в соціумі, самооцінці тощо). вправо, вліво, вгору, вниз), чи воно залишиться дома.

Графологічні аспекти інтерпретації. До першого аспекту належить аналіз лінії. Лінія, що переривається, «острівці» перекривають одна одну лінії, нез'єднані вузли, «забруднені» малюнки говорять про легку напруженість, підвищений рівень тривожності, що властиво невротикам. Контури малюнка тут можуть бути розмитими, «волосатими», у всьому виконанні може відчуватися невпевненість, незручність.

У другому аспекті аналізується напрямок лінії та характер контуру. «Падають лінії» і переважний напрямок зверху вниз вліво свідчить про зусилля, що швидко виснажується, низький тонус, можливу депресію. «Ліні, щопіднімаються», переважання руху знизу вгору направо - хороше енергетичне забезпечення руху, схильність до витрати енергії, агресивності. Ступінь агресивності виражена кількістю, розташуванням та характером гострих кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю.

Особливо вагомі щодо цього прями символи агресії - пазурі, дзьоби, зуби. Після того, як випробуваний закінчив малюнок, його просять описати його та його спосіб життя. Якщо розповідь про намальований персонаж виявився коротким або неповним, йому задають наведені уточнюючі питання (список орієнтовних запитань): чим воно харчується? Де живе? Чим зазвичай займається? Що любить робити найбільше? А чого найбільше не любить? Воно живе одне чи з кимось? Чи є у нього друзі? Хто вони? А вороги має? Хто? Чому вони його вороги? Чого воно боїться чи воно нічого не боїться? Якого розміру?

Додаток Б

Графічна методика «Кактус» Автор: Марина Олександрівна Панфілова.

Дана методика призначена для дослідження емоційно-особистісної сфери дитини старше 3 років. Найбільший акцент у методиці робиться вивчення агресії та її проявів, і навіть тривожності, як засоби захисту. При проведенні дослідження необхідний аркуш паперу та олівець, можна використовувати кольорові олівці. Методику можна вважати не стандартизованою, тому що не існує чітких рамок та критеріїв оцінки малюнків.

Опис: Дитині необхідно зобразити на аркуші паперу кактус. Додаткові питання ставити не можна, підказок та пояснень не повинно бути. Дитина повинна зобразити кактус такою, якою вона її представляє. Можливо, він і не зовсім знає, як той виглядає, проте саме в цьому полягає суть дослідження.

Під час інтерпретації насамперед звертають увагу на розмір малюнка, просторове розташування малюнка на аркуші, характеристику ліній. Крім того, необхідно враховувати специфічні для даної методики показники:

1. Характеристика голок (розмір, кількість, розташування).
2. Характеристика манери малювання (схематичний малюнок, промальовування ліній та ін.).
3. «Образ кактуса» (дикий чи домашній, жіночий тощо.).

По завершенні малювання з дитиною проводиться розмова. Можна поставити запитання, відповіді на які допоможуть уточнити інтерпретацію:

1. Кактус домашній чи дикий?
2. Його можна доторкнутися? Він сильно колеться?
3. Кактусу подобається, коли його доглядають: поливають, удобрюють?
4. Кактус росте один або з якоюсь рослиною по сусідству? Якщо росте із сусідом, то яка це рослина?
5. Коли кактус виросте, що зміниться?

Методика «Кактус» дозволяє виявити такі якості особистості дитини:

1. Імпульсивність. Про її наявність говорять сильний тиск на пишучий інструмент і уривчасті лінії.
2. Агресивність. Про неї насамперед, як можна здогадатися, говорять голки, особливо якщо їх багато. Висока ступінь агресивності має місце, якщо вони довгі, сильно стирчать у різні боки і розташовані близько один до одного.
3. Егоцентризм (інакше – прагнення бути лідером у всьому). Про наявність цієї якості у дитини свідчить великий розмір малюнку та

розташування його в самому центрі листа.

4. Відкритість, демонстративність. Про це дозволяє судити деяка химерність форм на малюнку та виступаючі відростки на кактусі.

5. Обережність та скритність. На малюнку дитини, яка має такі якості, можна буде помітити зигзаги безпосередньо всередині рослини або за її контуром.

6. Оптимізм. Про нього нам розкажуть яскраві кольори, якщо у роботі були використані кольорові олівці, або просто «щасливий» кактус із життєрадісною посмішкою.

7. Тривожність. Ця якість відбивається на картинці у вигляді уривчастих ліній, внутрішньої штрихування. Якщо застосовувалися кольорові олівці, то тут переважатимуть темні кольори.

8. Жіночність. Про неї можна говорити, якщо на малюнку є м'які форми та лінії, квіти та всілякі прикраси – все, що так подобається справжнім леді.

9. Екстравертованість. Люди, які мають цю якість, дуже товариські. Так і кактус у дитини-екстраверта буде оточено іншими рослинами.

10. Інтровертованість. Ця якість має цілком протилежну характеристику. Відповідно, кактус на аркуші буде лише один.

11. Тяга до домашнього захисту. За наявності у дитини почуття сімейної спільності малюнку може бути зображений кактус у квітковому горщику, т. е. домашнє рослина.

12. Почуття самотності. Про його наявність говорить пустельний, дикорослий кактус.

Додаток В

**Анкета «Критерії агресивності у дитини» Автор : Лаврентьєва Г.П.,
Титаренко Т.М.**

Опис: метод експертної оцінки дозволяє оцінити поведінку випробуваного в різних умовах та визначити рівень агресивної поведінки більш точно. Експертами можуть бути люди, які взаємодіють з дитиною, тісно з нею спілкуються і мають можливість спостерігати її поведінку у різних ситуаціях. Експертну оцінку можуть давати батьки піддослідних шляхом відповіді питання анкети. Кожен експерт оцінює частоту агресивних проявів убалах:

- постійно – 3 бали;
- ситуативно – 2 бали;
- рідко – 1 бал;
- ніколи – 0 балів.

Потім кожного випробуваного виводиться середній показник:

- 15-20 балів – високий рівень;
- 7-14 – середній;
- 1-6 – низький рівень агресивної поведінки.

Критерії агресивності у дитини:

№з/п	Запитання:	Постійно	Ситуативно	Рідко	Ніколи
1	Не може довго працювати не втомлюючись				
2	Йому важко зосередитися на чомусь				
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння				
4	Під час виконання завдань дуже напружений, скований				
5	Соромиться частіше за інших				
6	Часто говорить про можливі неприємності				
7	Як правило, червоніє у незнайомій обстановці				
8	Скаржиться, що знятися страшні сни				

9	Руки зазвичай холодні та вологі				
10	Нерідко буває розлад стільця				

11	Сильно потіє, коли хвилюється				
12	Не має гарного апетиту				
13	Спить неспокійно, засинає насилу				
14	Палохливий, багато що викликає в нього страх				
15	Зазвичай турбований, легко засмучується				
16	Часто не може стримати сльози				
17	Погано переносить очікування				
18	Не любить братися за нову справу				
19	Не впевнений у собі, у своїх силах				
20	Боїться стикатися з труднощами				

Алгоритм розрахунку критерію Пірсона.

1. Занести до таблиці найменування розрядів та відповідні їм емпіричні частоти (перший стовпець).
2. Поруч із кожною емпіричною частотою записати теоретичну частоту (другий стовпець).
3. Підрахувати різниці між емпіричною та теоретичною частотою по кожному розряду (рядку) та записати їх у третій стовпець.
4. Визначити число ступенів свободи за такою формулою: $v=k-1$, де k – кількість розрядів ознаки.
Якщо $V=1$, внести похибку на «неперервність».
5. Звести в квадрат отримані різниці та занести їх у четвертий стовпець.
6. Розділити отримані квадрати різниць на теоретичну частоту та записати результати у п'ятий стовпець.
7. Підсумувати значення п'ятого стовпця. Отриману суму позначити як $X^2_{\text{емп}}$.
8. Визначити за Табл. ІХ Додатки 1 критичні значення для даного числа ступенів свободи V .
 - Якщо $X^2_{\text{емп}}$ менше критичного значення, розбіжності між розподілами статистично недостовірні.
 - Якщо $X^2_{\text{емп}}$ дорівнює критичному значенню або перевищує його, розбіжності між розподілами статистично достовірні

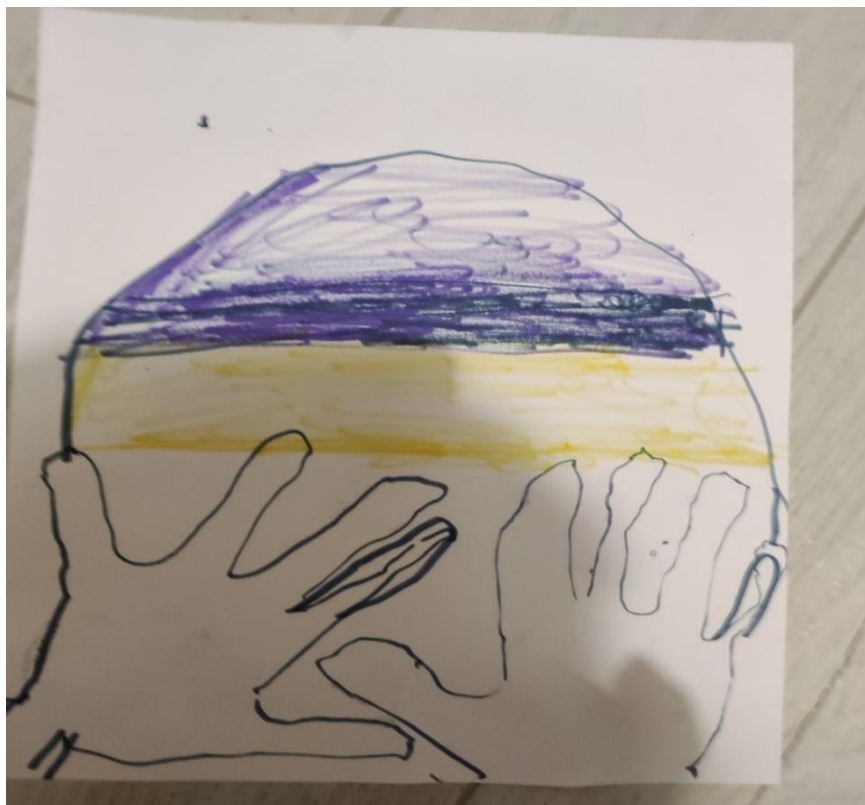
Додаток Д

Ілюстрації до ігрових технік по зниженню тривожності у дітей.





Додаток





Додаток 3

План-схема розвивальної програми

№ п/п	Завдання	Вправи	Час	Очікувані результати
Заняття № 1 «Будьмо знайомі»		40 хв		
1	Встановити зв'язок з учасниками	Привітання Вступне слово	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Познайомити учасників одне з одним	Вправа на знайомство «Ім'я по колу»	8 хв	Діти знають імена один одного
3	Налаштувати дітей на подальшу роботу, ознайомити з правилами роботи в групі, які будуть діяти протягом всіх занять	Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв	Діти відповідають на питання ведучого та знають, як себе поводити під час занять
4	Створити позитивний емоційний фон, згуртувати групу, встановити зв'язок учасників між собою за визначеними ведучим критеріями	Вправа «Ураган»	7 хв	Діти виконують завдання за інструкцією, контактують одне з одним, спокійні, усміхнені
5	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим

	заняття			
6	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»

Заняття № 2 «Побачення з радістю 40 хв				
1	Встановити зв'язок з учасниками. Повідомити тему заняття	Вступне слово з ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Ознайомити учасників правилами гри	Правила настільної гри	7 хв	Діти знають, як грати на занятті
3	Навчити ідентифікувати радість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію радості, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, відповідають на питання ведучого, грають за правилами
4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 3 «Зустріч зі злістю» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово з ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Інтерв'ю»	7 хв	Діти відповідають на питання ведучого,

				що стосуються правил гри
В	Навчити ідентифікувати злість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію злості, розпізнають її за пiктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри.

4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 4 «О! Подив» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Продовж правило гри»	7 хв	Діти ловлять м'ячик і продовжують речення
3	Навчити ідентифікувати подив за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію подиву, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою подив за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 5 «Мені не страшно» 40 хв				

1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Предмет-підказка»	7 хв	Діти піднімають руку і по черзі називають правила настільної гри

3	Навчити ідентифікувати страх за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію страху, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 6 «Трохи про сум» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Найкмітливий»	7 хв	Діти ловлять повітряну кульку і називають правила гри
3	Навчити ідентифікувати сум за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію суму, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри

4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»

Заняття № 7 «Який він, спокій?» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Розвивати навички саморегуляції, освоєння та закріплення пози спокою й розслаблення м'язів рук	Вправа «Кулачки»	10 хв	Діти виконують рухи за інструкцією, спокійні, розслаблені
3	Навчити ідентифікувати спокій за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	15 хв	Діти називають емоцію спокою, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 8 «Велика гра» 40 хв				
1	Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають

2	Ознайомити учасників оновленими правилами гри	3 Вправа «Оновлені правила гри»	7 хв	Діти слухають оновлені правила, згадують попередні, звертають увагу на зміни в правилах
3	Встановити через гру зв'язок емоцій, висловлювань, міміки та ситуацій	Вправа «Велика гра»	20 хв	Діти використовують всі складові настільної гри, називають емоції, розпізнають їх за

				пiктограмами i в ситуацiях, продовжують речення, зображують емоцiї мiмiкою за допомогою дзеркала, вiдповiдають на питання ведучого, дотримуються оновлених правил гри.
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведених занять	Рефлексiя групи	8 хв	Дiти розповiдають, що було для них важливим, цiкавим протягом всiх занять
5	Створити позитивну атмосферу, пiдвести пiдсумки занять	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Дiти стають у коло i повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить», прощаються

Додаток К**Методики для діагностичного обстеження рівня адаптації дітей**

1.1 Проективна методика дослідження рівня адаптації «Школа звірів» (автор Світлана Панченко, адаптовано на українську мову Вьюнова Н.І., Гайдар К. М.)

Вона дає можливість виявити шкільні неврози на початковій стадії розвитку, з'ясувати причини і способи корекції. Невизначеність стимульного матеріалу, атмосфера доброзичливості і відсутність оціночних суджень дозволяють дитині розкритися найглибше. До того ж малювання для молодших школярів є звичною і цікавою справою. Аналіз намальованого дає можливість зробити деякі припущення про ті труднощі, які виникли у дітей в процесі навчальної діяльності. Проте ця методика може застосовуватися не лише на етапі адаптації до школи, але і в більш старшому віці – при діагностиці причин труднощів учнів на різних уроках, у навчальній діяльності і в спілкуванні з однокласниками, вчителями. Діагностика може проводитися як в груповій, так і в індивідуальній формі.

Обладнання: Аркуш, кольорові олівці.

Попередня підготовка.

Психолог: *Зараз ми з вами зробимо дивну подорож у чарівний ліс. Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі. Уявіть, що ми опинилися на сонячній лісовій галявині. Послухайте, як шумить листя над головою, м'яка трава торкається ваших ніг. На галявині ви бачите «Школу звірів». Погляньте довкола. Які звірі навчаються у цій школі? А який звір вчитель? Чим займаються учні? А якою твариною є ви? Що ви при цьому відчуваєте? Переживіть ці відчуття в собі. Ви можете знаходитися ще деякий час в цій*

«Школі звірів», поки я рахуватиму до 10, а потім розплющте очі.

Інструкція.

Психолог: *Ви побували в «Школі звірів». А тепер візьміть олівці і папір іспробуйте намалювати те, що бачили.*

Діти виконують завдання.

Погляньте уважно на свій малюнок і знайдіть ту тварину, якою могли ббути ви. Поряд з ним поставте «х» або букву «я».

Інтерпретація

Розміщення малюнка на аркуші. Розміщення малюнка ближче до верхнього краю аркуша трактується як висока самооцінка, як незадоволеність своїм статусом у колективі, недостатність визнання з боку оточуючих. Положення малюнка в нижній частині – невпевненість в собі, низька самооцінка.

Контури фігур. Контури фігур аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (наприклад щитів, панцирів, голок), чіткістю промальованих та затемнених ліній, що означає захист від оточуючих. Агресивна – якщо виконана в гострих кутах; із страхом або тривогою – якщо має місце затемнення контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю – якщо поставлені щити, заслони.

Натиск. При оцінці ліній необхідно звернути увагу на натиск. Стабільність натиску говорить про стійкість, слабкий натиск – про прояв тривожності, дуже сильний – про напруженість. Про тривожність може свідчити розірваність ліній, наявність обводів, сліди зтирання.

Наявність деталей, що відповідають органам чуттів, очі, вуха, рот. Відсутність очей свідчить про неприйняття інформації, зображення вух (тим більше великих і детально промальованих) говорить про зацікавленість в інформації, особливо тієї, яка стосується думки оточуючих про себе. Відкритий, заштрихований рот – про легкість виникнення страхів. Зуби – ознака вербальної агресії.

Аналіз якості і взаємодії персонажів показує особливості комунікативних стосунків. Велика кількість вступаючих у різні стосунки один з одним (грають, зображені в навчальній діяльності та ін.). Відсутність розділяючих ліній між ними говорить про сприятливі взаємини з однокласниками. В іншому випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями.

Характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, що зображує дитину.

Необхідно простежити, чи немає протиставлення між ними? Як розташовані фігури вчителя і учня стосовно один до одного?

Зображення навчальної діяльності.

У разі відсутності зображення навчальної діяльності можна припустити, що школа приваблює дитину позанавчальною стороною. Якщо ж немає учнів, учителя, навчальної або ігрової діяльності, малюнок не зображує школу тварин або людей, то можна зробити припущення, що у дитини не сформувалася позиція учня, він не усвідомлює своєї позиції як школяра.

Колірна гама.

Яскраві, життєрадісні тони говорять про благополучний емоційний стан дитини в школі. Похмурі тони можуть свідчити про неблагополуччя і пригнічений стан [1].

1.2. Проективний тест особистісних ціннісних стосунків, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки» (О.А. Орехова)[5].

Методичною основою цього тесту є колірно-асоціативний експеримент. Він базується на припущенні про те, що характеристики невербальних компонентів ставлення до значимих інших і до самого себе віддзеркалюється в колірних асоціаціях щодо них. Тест “Будиночки” розроблений О. А. Ореховою. Ціль: діагностика емоційного ставлення дитини до школи. Для проведення методики необхідні наступні матеріали:

- Бланк відповідей
- Вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані у кольори, відповідні грифелю.

Інструкція: сьогодні ми будемо займатися розфарбовуванням. Знайдіть у своєму листочку завдання № 1. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам приємний найбільше і розфарбуйте перший прямокутник.

Відкладіть цей олівець убік. Подивіться на решту олівців. Який з них вам більше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік. І так далі.

Знайдіть завдання № 2. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. У них живуть наші почуття. Я буду називати почуття, а ви підберіть до них відповідний колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який по-вашому підходить. Будиночків багато, їх господарі можуть відрізнитися і можуть бути схожими, а значить, і колір може бути схожим. Список слів: **щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення.** Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити, використовуючи дієслівні предикати і прислівники.

Знайдіть завдання №3. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа. Який колір їй підходить? Розфарбуйте. Позначення будиночків: № 2 – твій настрій, коли ти йдеш в школу, № 3 – твій настрій на уроці читання, № 4 – твій настрій на уроці письма, № 5 – твій настрій на уроці математики № 6 – твій настрій, коли ти розмовляєш з учителем, № 7 – твій настрій, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками, № 8 – твій настрій, коли ти знаходишся вдома, №9 – твій настрій, коли ти робиш уроки, № 10 – придумайте самі, хто живе в цьому будиночку і що він робить. Коли ви закінчите його розфарбовувати, тихенько, на вушко, скажіть мені, хто там живе і що він робить (на відповідному аркуші робиться відповідна позначка).

Методика дає психотерапевтичний ефект, який досягається самим використанням кольору, можливістю відреагування негативних і позитивних емоцій, окрім того емоційний ряд закінчується в мажорному тоні (захоплення, власний вибір).

Процедура обробки починається з завдання № 1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою: $ВК = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})$

Вегетативний коефіцієнт характеризує **енергетичний баланс організму: його здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження**. Його значення змінюється від 0,2 до 5 балів. Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

- 0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини;
- 0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;
- 0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;
- понад 2,0 – перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, а іноді і зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607) – аутогенна норма – є індикатором психологічного благополуччя. Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

- більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують погані настрої і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самостійно;
- 10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і

засмучуватися, приводів для занепокоєння немає;

- Менше 10 – Переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Завдання № 2 і № 3 по суті розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника у ймовірних проблемах адаптації. Завдання № 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити ступінь диференціації емоцій – у нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабкachi недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних стосунків: щастя-горе – блок базового комфорту, справедливість-образа – блок особистісного зростання, дружба-сварка – блок міжособистісної взаємодії, доброта-злість – блок потенційної агресії, нудьга-захоплення – блок пізнання. При наявності інверсії колірної шкали(основні кольори займають останні місця) у дітей часто спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад, і щастя і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. У цьому випадку треба звернути увагу, як розфарбовує дитина парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі. Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в колірній шкалі (завдання № 1).

У завданні № 3 відображено емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя та однокласників. Зрозуміло, що при наявності проблем у якійсь сфері першокласник розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа-щастя-захоплення або домашні завдання-горе-нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи. Діти зі слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентні і в емоційній оцінці видів діяльності. За результатами завдання

№ 3 можна виділити три групи дітей:

1. з позитивним ставленням до школи
2. з амбівалентним ставленням
3. з негативним ставленням

Слід зазначити, що при вкрай низьких або вкрай високих показниках ВК і СВ, сумнівах у чистоті дослідження, дана методика може бути продубльована за тією ж схемою, але індивідуально, зі стандартними картками з тесту Люшера. Далі заповнюється зведена таблиця. Вегетативний коефіцієнт, дані опитування батьків та аналіз медстатистики характеризують у цілому фізіологічний компонент адаптації першокласника до школи. Для зручності всі дані можна звести до трьох категорій: 1. Достатній фізіологічний рівень адаптації (немає психосоматики, енергетичний баланс в нормі). 2. Частковий фізіологічний рівень адаптації (спостерігаються або психосоматичні прояви, або низький енергетичний баланс). 3. Недостатній фізіологічний рівень адаптації (захворювання в період адаптації, психосоматичні прояви, низький енергетичний баланс). Експертна оцінка вчителя характеризує діяльнісний компонент адаптації першокласника. І, нарешті, сумарне відхилення від аутогенної норми є інтегрованим показником емоційного компонента адаптації. У зведеній таблиці є сенс відобразити знак ставлення (позитивний, амбівалентний, негативний) першокласника до навчання, вчителя, однокласників і до себе. Зіставлення показників фізіологічного, діяльнісного і емоційного компонентів дозволить кваліфікувати рівень адаптації першокласників як:

- достатній
- частковий
- недостатній (або дезадаптація)

Таким чином, на основі отриманих даних можна досить обґрунтовано виділити першокласників, які потребують індивідуальної уваги психолога. Доцільно виділити дві групи таких дітей:

1. першокласників з недостатнім рівнем адаптації;
2. першокласників з частковою адаптацією.











Дітей з першої групи необхідно обстежити індивідуально, виявити причини та фактори дезадаптації, по можливості провести необхідну корекційну роботу. Як показує практика, саме ці першокласники довгий час будуть вимагати уваги і допомоги як з боку психолога, так і вчителя. Друга група – першокласники з частковою адаптацією – частіше потребує короткострокової оперативної допомоги з боку психолога. Дані про їх емоційний стан, матеріали опитування вчителя і батьків дають достатньо інформації для такої роботи. Причинами неповної адаптації часто можуть бути підвищена тривожність, викликана непомірними очікуваннями батьків, зміна характеру дитячо-батьківських стосунків, перевантаження додатковими заняттями, низька самооцінка, слабка здоров'я і т.д. Нерідко ці діти не викликають побоювань вчителів, оскільки вони засвоюють програму і виконують правила поведінки школяра, проте часто це відбувається за рахунок фізичного та психологічного здоров'я маленької людини. У залежності від конкретної ситуації психолога слід проконсультувати батьків і вчителів, дати рекомендації щодо подолання виявленого психологічного неблагополуччя [5].

Бланк відповідей до тесту «Будиночки»











ПІБ**клас****дата****1 завдання**

1	2	3	4	5	6	7	8

2 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Правила роботи в групі

1. Правило «піднятої руки»



2. Правило «Допоможи!»



3. Правило «Тиша»



4. Правило «Говорити почерзі»



5. Правило «Грають всі»



6. Правило «Уважно слухай»



7. Правило «Говори, коли питають»

Назви карток

РЕЧЕННЯ**ПРИЗ****СИТУАЦІЯ**

Додаток Н

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Назви»



Додаток П

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Обличчя»



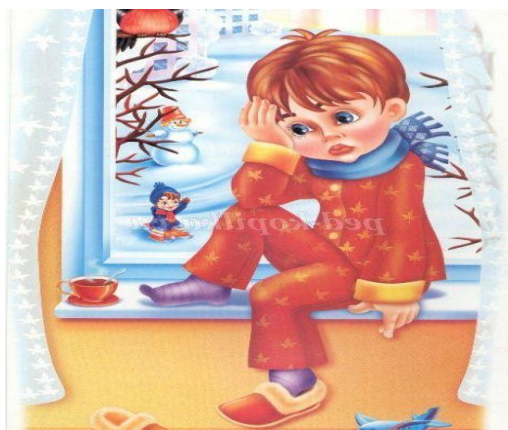
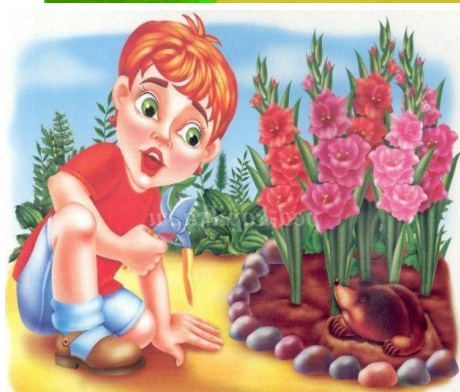
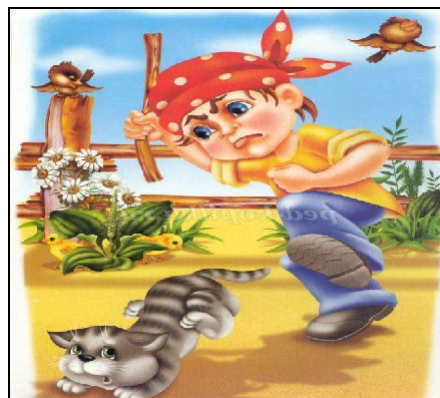
Додаток Р

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Речення»



Додаток С

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Ситуації»



Макет настільної гри «Емоції в кубі»

