

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічна корекція тривожності молодших школярів
в умовах воєнного стану
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-114м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЯВОН І.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ЯВОН Ілона Миколаївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного стану

керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент КОВАЛЬ Владислав Олександрович

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 103 сторінок, 84 джерел, 13 рис., 3 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності у дітей молодшого шкільного віку; визначено психологічні особливості проявів тривожності у дітей в умовах воєнного конфлікту; обґрунтовано систему психокорекційних методів, спрямованих на зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку; розроблено та апробовано програму психологічної корекції тривожності; експериментально перевірено ефективність розробленої програми; визначено практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо зниження тривожності у дітей.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці по методиці Р. Теммла, М. Дорки, В. Амена; рис. 2.2. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»; рис. 2.3. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці за «Методикою незакінчених речень»; рис. 2.4. Індекс тривожності у експериментальній групі за методикою «Тест тривожності»; рис. 2.5. Індекс тривожності у контрольній групі за методикою «Тест тривожності»; рис. 2.6.

Рівень тривожності в експериментальній групі за методикою «Неіснуюча тварина»; рис. 2.7. Рівень тривожності у контрольній групі за методикою «Неіснуюча тварина»; рис. 2.8. Показники тривожності в експериментальній групі за «Методика незакінчених речень»; рис. 2.9. Показники тривожності у контрольній групі за «Методикою незакінчених речень»; рис. 2.10. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Тест тривожності»; рис. 2.11. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Неіснуюча тварина»; рис. 2.12. Порівняння контрольної та експериментальної групи за «Методикою незакінчених речень»; рис. 2.13. Кореляційний аналіз середніх значень шкали за рівнем тривожності дітей та відносин дитини до значних сфер.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о. зав. кафедри	09.09.2025	05.10.2024
2	КОВАЛЬ В.О., в.о. зав. кафедри	06.10.2024	26.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав. кафедри	27.10.2024	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В, к.соц.н., доцент	06.12.2024	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту (роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	27.12.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Ілона ЯВОН

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Владислав КОВАЛЬ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРЕТ

Кваліфікаційна робота магістра: 103 с., 13 рис., 84 дж., 3 дод.

Об'єкт дослідження – психологічна тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Метою дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми психологічної корекції тривожності у молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація); емпіричні (психодіагностичні методики: тест тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена; методика незакінчених речень (SSCT Сакса-Леві); проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич); спостереження, бесіда, експеримент); методи математичної статистики.

У роботі проаналізовано особливості тривожності молодших школярів у воєнних умовах та чинники її посилення. Розроблено й апробовано арттерапевтичну програму «Шлях спокою», що сприяла зниженню тривожності та покращенню емоційної саморегуляції. Експеримент підтвердив її ефективність: тривожність зменшилася, ставлення до себе покращилося, соціальні страхи знизилися.

Практичне значення полягає в тому, що розроблена корекційна програма може використовуватися психологами, соціальними педагогами та фахівцями центрів допомоги у роботі з дітьми, які пережили стрес чи травму. Матеріали дослідження можуть бути застосовані у практиці шкільних психологів, благодійних організацій та мобільних бригад психосоціальної підтримки.

ТРИВОЖНІСТЬ, МОЛОДШІ ШКОЛЯРІ, ВОЄННИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, АРТТЕРАПІЯ, ЕМОЦІЙНА СТАБІЛІЗАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	8
1.1. Психологічний аналіз поняття тривожності: суть та природа	8
1.2. Психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку: причини, передумови та прояви тривожних станів	19
1.3. Тривожність дітей в умовах воєнного конфлікту та шляхи стабілізації	25
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	37
2.1. Організація та методики дослідження	37
2.2. Результати дослідження	44
Висновки до розділу 2	56
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ	58
3.1. Шлях спокою: арттерапевтична програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час воєнного конфлікту	58
3.2. Практичні рекомендації щодо корекції тривожності дітей в умовах воєнного конфлікту	69
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	92
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

Сучасні умови воєнного конфлікту в Україні створюють потужний психотравмуючий вплив на дітей молодшого шкільного віку, формуючи у них підвищений рівень тривожності, страхів, невпевненості та дезадаптаційних проявів. Дитина цього віку є особливо вразливою до змін соціального середовища, втрати почуття безпеки та стабільності. Високий рівень тривожності негативно впливає на емоційний розвиток, пізнавальні процеси та соціальну адаптацію, що зумовлює потребу у своєчасній психологічній допомозі.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю розробки ефективних психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності дітей у кризових умовах, а також пошуком нових методів роботи, які поєднують наукову обґрунтованість і гуманістичний підхід до дитини.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності програми психологічної корекції тривожності у молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Об'єкт дослідження – психологічна тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити психологічні особливості проявів тривожності у дітей в умовах воєнного конфлікту.

3. Обґрунтувати систему психокорекційних методів, спрямованих на зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

4. Розробити та апробувати програму психологічної корекції тривожності.

5. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми.

6. Визначити практичні рекомендації для психологів та педагогів щодо зниження тривожності у дітей.

У роботі використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизація); емпіричні (психодіагностичні методики: тест тривожності Р. Тембла, М. Доркі, В. Амена; методика незакінчених речень (SSCT Сакса-Леві); проективна методика «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич); спостереження, бесіда, експеримент); методи математичної статистики.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про особливості тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах війни, визначає психолого-педагогічні засади її корекції, а також систематизує підходи до створення корекційних програм емоційної стабілізації.

Практичне значення є в тому, що розроблена програма психологічної корекції може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та фахівцями центрів психологічної допомоги у роботі з дітьми, які зазнали впливу стресових чи травматичних подій. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у діяльність шкільних психологів, благодійних організацій, мобільних бригад психосоціальної підтримки.

Наукова новизна полягає в експериментально обґрунтованій ефективності комплексної програми психологічної корекції тривожності у молодших школярів, що інтегрує арттерапевтичні, ігрові, психоедукаційні та релаксаційні методи в умовах воєнного конфлікту. Визначено взаємозв'язок між рівнем тривожності та ставленням дитини до себе й соціального оточення, що має значення для подальшої розробки психопрофілактичних заходів у кризових ситуаціях.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Психологічний аналіз поняття тривожності: суть та природа

Поняття «тривожний» відзначається в словниках ще з 1771 року. Існує багато версій, що пояснюють походження цього терміна. Автор однієї з них вважає, що слово «тривога» означає тричі повторений сигнал про небезпеку з боку супротивника.

У психологічному словнику дане таке визначення тривожності – це «індивідуальна психологічна особливість, що полягає в підвищеній схильності випробувати занепокоєння у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й у таких, котрі до цього не приводять».

Отже варто відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичний прояв занепокоєння, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом [9].

Психологи-науковці стверджують, що тривожність не пов'язана з якою-небудь конкретною ситуацією і виявляється майже завжди. Цей стан супроводжує людину в будь-якому виді діяльності. Коли людина боїться чогось конкретного, ми говоримо про прояв страху. Наприклад, страх темряви, страх висоти, страх замкнутого простору.

Інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах багатьох учених К. Ізард, В. Вілюнас, З. Фрейд, Ф. Березін, П. Тілліх, І. Серазон, також М. Эпштейн і А. Мандлер, Ч. Спілбергер, Т. Левитта, М. Рейнолдс, К. Маркс, Д. Кеттелл, У. Шейер, Г. Цукерман та інші.

К. Ізард пояснює розбіжності термінів «страх» і «тривога» у такий спосіб: тривога – це комбінація деяких емоцій, а страх – лише одна з них [17].

Страх може розвиватися в людини в будь-якому віці у дітей від 1 року до 3 років нерідкі нічні страхи, на 2-ом році життя, на думку А. Захарова, найбільш часто виявляється страх несподіваних звуків, страх самотності, страх болю (і зв'язаний з цим страх медичних працівників). Для дітей 3-5 років характерні страхи самотності, темряви і замкнутого простору. У 5-7 років провідним стає страх смерті. Від 7 до 11 років діти понад усе бояться «бути не тим, про кого добре говорять, кого поважають, цінують і розуміють».

Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини. Можна уявити, що емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу. У свою чергу, розуміння небезпеки, її усвідомлення формуються в процесі життєвого досвіду і міжособистісних відносин, коли деякі індіферентні для дитини подразники поступово набувають характер загрозливих впливів. У цих випадках говорять про появу досвіду, що травмує, психологічному зараженні страхом від осіб, оточуючих дитину і мимовільному навчанні з їх, боку відповідному типу емоційних реакцій. Усе це дає підставу говорити про умовно-рефлекторну мотивацію страху, оскільки в ньому закодована емоційно перероблена інформація про можливість небезпеки. Саме ж почуття страху з'являється мимоволі, супроводжуючи вираженням почуттям хвилювання, чи занепокоєння, жаху. Виходячи зі сказаного, страх можна визначити як афективно загострене сприйняття погрози для життя, самопочуття й благополуччя людини [46].

Тривога як передчуття небезпеки, невизначене почуття занепокоєння найчастіше виявляється в чеканні якої-небудь події, що важко прогнозувати і яке може загрожувати своїми неприємними наслідками. Тривога має своїм мотивом антиципацію (передбачення) неприємності й у своїй раціональній основі містить побоювання із приводу можливості її появи. Як показують спостереження, тривога в більшій мірі властива людям із розвитком почуття власної гідності, відповідальності і обов'язку, до того ж підвищено чуттєвим до свого становища й визнання серед оточуючих. У зв'язку з цим тривога

виступає і як пронизане занепокоєнням, почуття відповідальності за життя й благополуччя себе і близьких осіб [66].

Отже умовно розмежування між тривогою й страхом можна показати в такий спосіб:

- тривога – сигнал небезпеки, а страх – відповідь на неї;
- тривога – скоріше передчуття, а страх – почуття небезпеки;
- тривога володіє в більшому ступені збудливим, а страх – гальмуючим впливом на психіку. Тривога більш характерна для осіб із холеричним, а страх – із флегматичним темпераментом;

- стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер, страх – більш визначений і конкретний, утворити психологічно замкнутий простір;

- тривога як очікування небезпеки, спрямована в майбутнє, страх як спогад про небезпеку має своїм джерелом, головним чином, минулий досвід, що травмує;

- незважаючи на свою невизначеність, тривога в більшому ступені раціональний (когнітивний), а страх – емоційний, ірраціональний феномен. Відповідно, тривога скоріше лівопівкулевий, а страх – правопівкулевий феномен;

- тривога – соціально, а страх – інстинктивно обумовлені форми психічного реагування при наявності погрози.

Показані розмежування відбивають два гіпотетичних полюси тривоги й страху і не враховують перехідних станів. При викладі подальшого матеріалу ми будемо дотримувати точки зору про відносно провідну роль тривоги чи страху, пам'ятаючи про те, що вони мають ту саму основу у виді почуття занепокоєння. Останнє, в залежності від психічної структури особистості, життєвого досвіду й обставин, може здобувати значення як тривоги, так і страху [10].

Тривожність дитини багато в чому залежить від рівня тривожності, оточуючих його, дорослих. Висока тривожність педагога чи батька

передається дитині. У родинях із доброзичливими відносинами діти менш тривожні, ніж у родинях, де часто виникають конфлікти.

Цікавий той факт, що після розлучення батьків, коли здавалося б, у родині закінчилися скандали, рівень тривожності дитини не знижується, а, як правило, різко зростає. Психолог Е. Брель виявила і таку закономірність: тривожність дітей зростає в тому випадку, якщо батьки не задоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем. Може бути, саме тому в наш час число тривожних дітей неухильно росте [18].

Авторитарний стиль батьківського виховання в родині теж не сприяє внутрішньому спокою дитини.

Існує думка, що навчальна тривожність починає формуватися вже в дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння його з іншими дітьми. У деяких родинях протягом усього року, що передуює надходженню в школу, у присутності дитини ведуться розмови про вибір «гідної» школи, «перспективного» учителя. Заклопотаність батьків передається і дітям. Крім того, батьки наймають дитині численних учителів, годинами виконують із ним завдання. Незміцнілий і ще не готовий до такого інтенсивного навчання організм дитини іноді не витримує, маля починає хворіти, бажання учитися пропадає, а тривожність із приводу подальшого навчання стрімко зростає.

Тривожність може бути сполучена з неврозом чи з іншими психічними розладами. У цих випадках необхідна допомога медичних фахівців.

У кожної людини, емоції та почуття відображають реальну дійсність у формі переживань. Різні форми переживань (емоції, афекти, стреси, пристрасті і т.д.) утворюють у сукупності емоційну сферу.

Серед великої кількості почуттів розрізняють моральні, інтелектуальні та естетичні. За класифікацією, запропонованою К. Ізардом, емоції бувають основні та похідні. До основних відносяться:

- інтерес-хвилювання;
- радість;

- подив;
- горе-страждання;
- гнів;
- відраза;
- презирство;
- страх;
- сором;
- провина [1].

Якщо тривожність виникає лише в окремих ситуаціях, то її називають «ситуативною тривожністю». Цей стан характеризується суб'єктивними емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Він виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і його тривалість та динаміка можуть бути різними [3].

Вплив тривожності на поведінку та діяльність залежить від рівня усвідомлення або не усвідомлення тривожності індивідом. За таким критерієм, у психології тривожність поділяють на дві категорії: відкриту, та приховану. Відкрита тривожність характеризується свідомими переживаннями і виявляється у поведінці та діяльності як стан тривоги. Людина усвідомлює свої почуття, але не розуміє причину їх, виникнення. Прихована тривожність не усвідомлюється. Вона може проявлятися як надмірний спокій, апатія, нерозуміння реального стану речей, заперечення неблагополуччя тощо [12].

Особливості реагування людини на тривожність називають формами тривожності. Під формою тривожності розуміють характер поєднання переживань, усвідомлення вербальних та невербальних висловлювань, особливості поведінки, спілкування та діяльності в ситуаціях, що викликають тривогу.

Залежно від того, наскільки виражена тривожність, які механізми захисту й компенсації використовує індивід, у психології її поділяють на три основні форми: гостру, регульовану та компенсовану й культивовану.

Гостра тривожність – це найбільш складна форма, оскільки подолати її самостійно індивід не може. Вона характеризується стійкими симптомами тривоги, підвищеним рівнем психічної готовності та фізіологічними змінами.

Форма тривожності, коли індивід самостійно знаходить ефективні способи її подолання називається регульованою та компенсованою. Регуляція та компенсація знижує, або навпаки, збільшує рівень тривожності, для стимуляції своєї діяльності [62].

Окремі індивіди сприймають культивовану тривожність за позитивну якість і використовують її для регуляції своєї активності. Інколи вона сприймається як особистісна цінність і є складовою світогляду.

Прихована тривожність проявляється в інших формах, оскільки суб'єкт не усвідомлює її, або – це усвідомлення сильно викривлене. Людина розуміє, що щось не так, але не знає, що саме.

Ховаючи тривогу від оточуючих та самої себе, індивід часто застосовує різноманітні стереотипні засоби захисту. Механізми, що утворилися заважають усвідомленню як загроз в оточуючому світі, так і власних переживань. Спостерігаючи за дорослими та дітьми в такому стані, на перший погляд непомітно жодних ознак тривожності, – навпаки, вони занадто спокійні. Такий стан є своєрідною формою прихованої тривожності [76].

У будь-якому випадку, тривожність негативно впливає на поведінку та діяльність, загострюючи різні риси особистості. Навіть культивована тривожність, яку вважають цінною рисою, заважає діяльності та поведінці, оскільки є тим фактором, який прагнуть подолати, виконуючи діяльність.

Бажання позбутися почуття тривоги, свідомо та несвідомо викликає механізми захисту або регуляції, які ще називають «масками». «Маски» тривожності – це способи захисту та засоби регуляції й компенсації тривоги. Вони не позбавляють, або не повністю позбавляють дитину від переживань, але допомагають краще її контролювати, та приховувати від оточуючих.

Поведінка, зумовлена тривожністю, в якій найбільш яскраво відбиваються індивідуальні особливості, спрямована на зниження

переживань, називається замаскованою. Під «маскою», в даному аспекті, розуміють невідповідність зовнішнього «вигляду», поведінки та вчинків внутрішньому емоційному стану.

Найчастіше зустрічаються такі «маски» тривожності як агресивність, залежність, апатія та занурення у фантазії. Тривожність викликає таку реакцію психологічного захисту, як агресія спрямована на інших. Один із найвідоміших способів, які часто вибирають тривожні діти, заснований на простому судженні: «Щоб нікого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене». «Маска» агресії ретельно ховає тривогу не тільки від навколишніх, але і від самої дитини, хоча в глибині душі залишається тривога, розгубленість, непевність і відсутність твердої опори [3].

Зустрічається особливо характерний для дитячого віку, психологічний захист, коли дитина «заглиблюється у світ фантазій. У фантазіях вона вирішує свої нерозв'язні конфлікти, у мріях задовольняє потреби. В цілому, охарактеризувати таку дитину можна як великого мрійника, який прагне побудувати свій власний світ.

Фантазії – одна з чудових якостей, притаманних дітям. Для нормальних фантазій (конструктивних фантазій) характерний постійний зв'язок із реальністю. Фантазії тривожних дітей позбавлені цих властивостей. Мрія не продовжує життя, а протиставляє себе життю [7].

Які ж особливості діяльності людини з високим рівнем тривожності? Їх можна виявити на основі порівняння діяльності людей, у яких відсутня, слабо виражена, та сильно виражена тривожність: індивіди з підвищеною тривожністю емоційно гостріше реагують на невдачі:

- люди з підвищеною тривожністю гірше працюють у стресових ситуаціях або ситуаціях обмежених часом;

- страх перед невдачею – характерна риса тривожних людей. Цей страх у них домінує над прагненням досягти успіху;

– для тривожних людей кращим стимулом є повідомлення про успіх, ніж про невдачу. Механізм такої реакції тісно пов'язаний із самооцінкою дитини, оскільки в тривожних особистостей вона, як правило, занижена;

– особистісна тривожність примушує індивіда сприймати та оцінювати велику кількість, об'єктивно безпечних ситуацій, як таких, що несуть у собі загрозу. Невпевненість, страх перед невдачами, особливо гостро пережиті неприємні ситуації і пов'язаний з ними гіркий досвід несвідомо примушують аналізувати будь-яку ситуацію, із метою пошуку тих елементів, які можуть загрожувати благополуччю особистості [2].

Таким чином, діяльність людини в конкретній ситуації залежить не лише від самої ситуації, наявності або відсутності в індивіда особистісної тривожності, але і від ситуаційної тривожності.

Особливості тривожності як риси особистості, визначають когнітивну оцінку ситуації, в якій людина опинилася. Така оцінка, у свою чергу, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи та посилення стану ситуаційної тривожності разом з очікуванням можливої невдачі). Інформація про все це через нервові механізми зворотного зв'язку передається в кору головного мозку людини, впливаючи на думки, потреби й почуття.

Одночасно з когнітивною оцінкою ситуації виникає реакція організму на загрозові стимули, у вигляді захисту та поведінки, спрямованої на зниження ситуаційної тривожності. Поведінка та діяльність змінюються, оскільки перебувають у залежності від стану тривожності, яку не вдалося перебороти за допомогою зворотних реакцій [34].

Діяльність та поведінка людей у ситуаціях, що породжують тривожність має свої особливості, які полягають в униканні або подоланні факторів, що викликають страх та почуття тривоги. Відхилення у поведінці, зумовлені тривожністю особливо помітні у молодших школярів. Вони негативно впливають на загальний розвиток дитини, оскільки порушують процес навчання, виховання, та соціального становлення. Саме тому, важливо зрозуміти які причини викликають стан тривожності у молодших школярів.

Підсумовуючи все вищенаведене у цьому підрозділі, доходимо таких висновків:

1. На думку В. Вілюнаса «тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, – це одна з основних характеристик індивідуальних відмінностей» [66].

2. Складність поняття «тривожність» полягає ще й у тому, що вона пов'язана з різноманітними емоціями, а тому виникає необхідність пояснити ці зв'язки. З. Фрейд, описуючи сигнальну, соціальну та моральну тривожність, характеризує її як сукупність різних афектів та когнітивних процесів [53].

3. На думку З. Фрейда, страх – це негативне емоційне переживання, яке людина відчуває тоді, коли зустрічається з потенційною небезпекою. Загальна боязливість, постійне напруження по відношенню до інших людей, необхідність вберегти контакти й любов з'являється тоді, коли людина неодноразово зустрічалась з невдачами. Кожний новий контакт знову викликає побоювання пережити розчарування і залишитись самому. Страх втрати, описаний у психоаналізі, відображає зв'язок між страхом і тривогою (як станом «загальної боязливості та постійного напруження») [51].

4. Ф. Березін також указує на залежність між страхом та тривогою, як чинниками, які породжують тривожність. Незрозумілі причини тривоги та відсутність шляхів її конкретизації робить неможливим будь-яку діяльність, спрямовану на подолання такого стану. Психологічна неприйнятність твердження для особистості, викликає перенесення тривоги на ті або інші об'єкти. Таким чином, невизначена загроза конкретизується й перетворюється у цілком реальну, викликаючи страх. Незважаючи на те що об'єкти, із якими пов'язують страх можуть і не бути дійсними причинами тривоги, конкретизація створює уявлення, про загрозу, яку можна подолати певними діями [53].

5. Яка ж відмінність між страхом та тривожністю? П. Тілліх вважає, що незважаючи на спільну онтологічну основу, вони абсолютно відрізняються.

Страх, на відміну від тривоги має певний об'єкт. Цей об'єкт можна зустріти, проаналізувати, витерпіти, проігнорувати тощо. Тривога немає чіткого об'єкта, хоча існують причини її виникнення, які психологічними засобами придушення глибоко приховані від свідомості. Людина, охоплена тривогою - безпорадна, у неї виникають неадекватні реакції, дезорієнтація, послаблення волі. Така поведінка, викликана тим, що відсутній об'єкт, на якому міг би зосередитись суб'єкт. Єдине, що усвідомлюється – це стан тривожності, але не причини її виникнення [52]. У кожної людини існує певний рівень тривожності як природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості.

б. На думку Є. Рогова, цей рівень оптимальний, або бажаний, це так звана корисна тривожність. Оцінка свого стану, із такої точки зору, є для людини істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності вказує на суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості [47].

Тривожність виникає у різних ситуаціях не однаково. В одних випадках люди схильні поводити себе тривожно завжди та всюди, в інших - тривожність виникає лише час від часу, залежно від обставин, які склалися.

Стійкі прояви тривожності називають особистісними і пов'язують із наявністю в людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта відчувати тривогу, та сприймати велику кількість ситуацій як загрозливих, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як особистісна риса, тривожність активізується при сприйнятті стимулів, які людина вважає небезпечними і пов'язує їх із специфічними ситуаціями, які загрожують її престижу, самооцінці, самоповазі [46].

«Тривога – це один з базових станів і, тому, є невід'ємною частиною в житті людей. Тривога здійснює функцію біологічної системи оповіщення, яка запускається небезпекою. Тривога може виникати внаслідок втрати значимого об'єкта або внутрішнього конфлікту. Тривога – це негативна емоція, яка

пов'язана з некомфортним станом. На відміну від депресії тривога – це реакція на загрозу і спрямована в майбутнє. Загроза може бути небезпекою або відсутністю підтримки, а також невідомістю. Нормальна тривога налаштовує індивіда до захисного реагування. Такий ступінь тривоги допомагає впоратися з неприємностями, тоді як високий рівень тривоги навпаки робить зниження і навіть руйнівну дію на психіку людини. Тривога виходить за рамки норми, коли її висока концентрація і тривалість непропорційні можливому збитку для здоров'я, і навіть коли вона виникає в спокійній ситуації або в ситуації, яка не містить реальної загрози [34].

Тривога – це складний стан, який характеризується як психічними, так соматичними явищами, а також перебудженням. Психічні прояви являють собою експансивні кроки в межах від напруги до страху і в крайніх випадках – паніки. У когнітивному аспекті тривога представляється у вигляді труднощів, пов'язаних з вибором дій в будь-якій ситуації і невпевненістю в майбутньому. До них можна зарахувати неспокійну поведінку, страх, передчуття біди, нездатність впоратися з різними обставинами і страх посилення тривоги до такої міри, при якій вона стане причиною збентеження в суспільстві. З тривогою пов'язаний гнів, низький рівень якого може привести до зниження тривоги. Тимчасовий депресивний стан відбувається, коли людина втрачає впевненість в тому, що здатна контролювати свою тривогу. Соматичні прояви тривоги можна розділити на м'язові і вегетативні. М'язові відчуття змінюються від невеликої напруженості до тремору, спазмів і слабкості в м'язах. Загальна м'язова напруга демонструє рівень центрального збудження. Але все ж не всі групи м'язів однаково реагують на сполох. Як правило, перенапруження м'язів голови, шиї і плечей зазвичай викликає дискомфорт і болі в цих областях [18].

Отже, розглянуте нами питання тривожності досить часто зустрічається у дітей молодшого шкільного віку. Оскільки у дитячому віці, коли ще не вироблені способи опанування стресу, тривога, тривалий час пережита дитиною, заважає в формуванні нормальної поведінки і може бути причиною

дезорганізації психічної діяльності. Нижче розглянемо це питання докладніше.

1.2. Психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку: причини, передумови та прояви тривожних станів

Велика увага в літературі приділяється шкільній тривожності і тривожності очікувань в соціальному спілкуванні. Багато досліджень присвячують тривожності і пов'язаних з нею згодом неврозів і інших розладів, пов'язаних з психосоматикою, і в тому числі у дітей шкільного віку.

Тривогу вивчають і в якості тимчасового стану психіки у людини і як феномен, який супроводжують фрустрації соціальних потреб, а також у вигляді специфіки особистісних особливостей.

Розбіжності в думках не заважають великій кількості дослідників думати, що емоційні розлади і переживання негативних випадків у житті дитини не можуть згодом не позначитися на його здоров'ї, а сприяють придбанню надалі особливих особистісних характеристик, нервово-психічних і психосоматичних відхилень, які позначаються фактором ризику.

Звичайно, не тільки тривога служить причиною порушень поведінки, психічного і соціального здоров'я людини – існують і інші несприятливі фактори в розвитку особистості дитини чи підлітка. Але все ж безліч проблем, з якими батьки «важких дітей» звертаються до психолога, велика частина порушень у дитини, яка перешкоджає плідному навчанню і вихованню, в своєму роді пов'язані з нестійкими емоціями дитини, а значить, в кінцевому рахунку – з тривогою.

Високий рівень тривоги говорить про недостатню емоційну пристосованість дитини до різних виникаючих соціальних ситуацій.

Часто маленькі діти, кажучи про свої «шкільні» проблеми, розповідають про стан постійної тривоги, що супроводжує часті вікові проблеми. У великій

кількості наукових оглядів тривожні розлади підносяться як найпоширеніший клас психічних розладів дитячого та підліткового віку [31].

Внаслідок цього можна відзначити, що між тривогою і тривожністю можна провести аналіз у співвідношенні минутих відхилень в емоціях, які виникають під впливом негативних факторів, пов'язаних з блокуванням життєвих соціальних потреб, які проявляються в якості особистісних особливостей. Всі випадки, що призводять до тривожних розладів в дитинстві, виявляються в поведінці і особистісних діях дорослих.

У кожний віковий пік дитина займає свою нішу в суспільстві, яка потім висуває певні правила поведінки і вимог до діяльності. Здорова психіка молодших школярів залежить від того, наскільки його соціальна діяльність та навчання відповідає вимогам школи. Погана адаптація дитини до школи як раз і проявляється в підвищеній тривожності.

Тривожність як психічна властивість має сильно виражену вікову специфіку. Для кожного віку виникають деякі області життя, які можуть викликати підвищену тривожність у більшості дітей незалежно від наявності реальної загрози. Такі піки тривожності називають віковими, вони обумовлені віковими завданнями розвитку. Найбільш поширеними психологічними проблемами школярів є: слабка мотивація до навчання, знижена успішність, конфлікти між вчителями та однолітками. Також потрібно відзначити, що на мотивацію до навчання впливають деякі обставини життя дитини, взаємини з батьками, положення в школі, відносини з вчителями і однолітками.

У період навчання дитини в школі доводиться стикатися з віковими кризами, які звичайно впливають на її емоційну сферу і психосоматику. Крім кризи семи років, пов'язаної з початком шкільного навчання виникає також необхідність в адаптації і до нових педагогічних умов. Всі ці складові, впливають на підвищення рівня тривожності школярів.

Потрібно відзначити, що в більшості випадків, важка тривога шкодить дитині в різному ступені та в різних ситуаціях. Діти, розповідаючи про шкільні проблеми, описують стани постійної тривоги, що супроводжують багато

вікових проблеми, страх, який вони відчують досить стійкий і заважає їм у повсякденному житті. У різних випадках вони говорять про те, що постійно відчують занепокоєння, втому, пригніченість і дратівливість. Можна констатувати, що тривожні прояви в шкільному віці багатогранні, вони визначаються багатьма факторами.

У порівнянні з попереднім, досліджень тривожних станів у старших дітей та у підлітків явно недостатньо. Вивчення тривожності на різних етапах розвитку дитинства дуже важливо, щоб розкрити суть цього явища, а також для усвідомлення вікових законів розвитку емоційної сфери людини, формування емоційно-особистісних утворень.

Виділяють чотири різних види дитячої тривожності, а саме примітивну реактивність, тривожність розлуки, страх чужих і боязнь певних подій або об'єктів.

У клінічних дослідженнях, як вказують деякі автори, незважаючи на проблему «змішаних» порушень, «чиста» тривожність, розглянута як риса-розлад, визнається допустимою. Ця схильність до тривоги обумовлена особистісними особливостями. Останнім часом на першому місці у вивченні психопатології дитячого віку визначилася проблема аналізу та місця тривоги в поганій поведінці дітей, а також емоційних розладах. Досить активно йде обговорення питання, чи вважати тривогу єдиним феноменом афективних порушень або ж існують інші варіанти тривоги в залежності від патологічної суті розладів.

Таким чином, можемо зробити висновок, що для кожного певного віку існують деякі області, об'єкти дійсності, які викликають підвищену тривогу. Так, для дворічної дитини джерелом підвищеної тривоги є розлука з мамою, у дітей шести років – відсутність адекватних зразків ідентифікації з батьками. У підлітковому віці – боязнь бути відкинутим однолітками.

Оскільки основним видом діяльності для молодших школярів є навчання, яке відбувається у школі в шкільному класу під керівництвом учителя. Головним «носієм» знань, вмінь та навичок є вчитель, який

організовує навчальну діяльність групи дітей – класного колективу. Навчаючись у школі, дитина взаємодіє з однолітками та учителем, здобуваючи знання, вміння, навички комунікації, спілкування, тобто гармонійно розвивається. Порушення стосунків, недоліки у навчально-виховному процесі можуть викликати дисгармонію у розвитку, наприклад, тривожність.

Тривожність, як визначений емоційний настій з переважаючим почуттям занепокоєння та страхом зробити що-небудь не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам, на думку А. Захарова, розвивається ближче до 7 і особливо 8 років унаслідок великої кількості страхів, які походять із раннього дитячого віку.

Ранні дитячі страхи за несприятливих для розвитку умов не зникають, а навпаки підсилюються, викликають тривогу та тривожність. Об'єкти цих страхів можуть знаходитись у значимому для дитини, середовищі: класному колективі, стосунках з учителем, вихователями. Результат взаємодії класного колективу з особистістю молодшого школяра формує у нього своєрідне самопочуття. Під самопочуттям розуміють задоволення діяльністю, стосунками, керівництвом, захищеність особистості в колективі, її внутрішній спокій, самооцінка тощо. Усе це можна охарактеризувати одним терміном «емоційне благополуччя», яке є обов'язковою умовою розвитку.

Учні молодшого шкільного віку гостро сприймають невдачі у навчанні. Механізм такого реагування полягає в побоюванні через негативну оцінку дорослих та однолітків і, в цілому погіршує емоційне самопочуття. Найчастіше, учні молодшого шкільного віку відчують страх коли відбувається ситуативна перевірка знань: написання перевірочних робіт, оголошення результатів тощо. Виникнення страху спершу породжує ситуативну тривожність, а надалі вона може перерости в особистісну рису.

Важливу роль у формуванні емоційного самопочуття учнів молодшого шкільного віку відіграє учитель-класовод. Як вважає Анікеєва Н., молодші школярі надзвичайно чутливі до оцінки учителя. В міру своєї новизни та значимості для них позиції учня, учитель виступає безперечним авторитетом.

Роль учителя завжди емоційно значима, оскільки він виконує функцію оцінювання. Від того, яку інформацію надасть учитель батькам, одноліткам, багато в чому залежить благополуччя дитини. Інколи, вчитель занадто критично та не продумано оцінює знання, вміння та вчинки. Стереотипне оцінювання учня молодшого шкільного віку з негативної сторони викликає відчуття хронічної неуспішності. Стикаючись із постійними розбіжностями між своїми реальними можливостями і тим високим рівнем домагань, якого чекають дорослі, дитина переживає занепокоєння, яке легко переростає в тривожність [12].

Важливою складовою розвитку особистості молодшого школяра є формування соціальних стосунків, розвиток комунікативних якостей, прийняття певної соціальної ролі. Кожний крок у соціальному розвитку для дитини дуже важкий і супроводжується страхом, занепокоєнням, переживаннями. Виникає суперечність між старим, добре відомим та випробуваним і новим – невідомим і, можливо неправильним. Молодший школяр боїться, що його нова соціальна роль або позиція буде засуджена дорослими або однолітками. Відторгнення або засудження через психофізіологічні особливості, прийняття неправильної соціальної ролі або позиції можуть бути причинами тривожності.

Від того, як оточуючі відносяться до людини, залежить і її відношення до самої себе, тобто оцінка своєї діяльності, становища в колективі, відношення до інших. Від рівня самооцінки залежить активність, прагнення до самовиховання та саморозвитку. Самооцінка формується під впливом результатів діяльності індивіда. Але, результати діяльності оцінюють оточуючі. Тому, самооцінка залежить від оцінки оточуючих. Негативна оцінка однолітками або дорослими діяльності та поведінки учня молодшого шкільного віку викликає зниження власної самооцінки, невпевненість у власних силах, страх при прийманні рішень, та тривожність.

Якщо в молодшого школяра підсилюється тривожність, з'являються страхи – обов'язковий супутник тривожності, то можуть розвинути невротичні

риси. Непевність у собі, як риса характеру - це установка самознищення на себе, свої сили й можливості. Тривожність як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли його уявляють як сукупність ситуацій з постійними небезпеками та загрозами. Непевність породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер.

Таким чином, невпевнена у собі, нерішуча, боязка, тривожна дитина несамостійна, нерідко інфантильна, підвищено схильна до навіювання. Вона завжди повільніша від інших, а це породжує недовіру до оточуючих. Така дитина побоюється людей, чекає нападу, образи, глузування. Вона не справляється із завданнями поставленими у грі або спільній діяльності, що значно знижує її оцінку та роль оточуючими.

Слід відмітити, що інтенсивність переживання тривоги, рівень тривожності в хлопчиків і дівчаток різні. У молодшому шкільному віці хлопчики більш тривожні, ніж дівчатка. Це залежить від тих ситуацій, які викликають тривогу, від того як її пояснюють, чого побоюються. Чим старші діти, тим більш помітна така різниця. Дівчатка частіше пов'язують свою тривогу з іншими людьми. До людей, які у них викликають тривогу належать не тільки друзі, рідні, учителі. Дівчатка бояться так званих «небезпечних людей» - п'яниць, хуліганів і т.д. Хлопчики ж бояться фізичних травм, нещасних випадків, а також покарань, які можна чекати від батьків, вчителів або директора школи.

У дітей молодшого шкільного віку тривожність ще не є стійкою рисою характеру і піддається виправленню за допомогою відповідних психолого-педагогічних заходів, її можна істотно знизити, якщо педагоги й батьки, що виховують дитину, будуть дотримуватися рекомендацій психолога. Тривожність молодших школярів – це не вирок і не незмінна характеристика, а радше емоційний стан, який можна коригувати. Вчасне виявлення проблеми, підтримка з боку педагогів і батьків, а також професійний супровід психолога створюють реальні умови для гармонійного розвитку особистості дитини та зміцнення її емоційної стійкості.

1.3. Тривожність дітей в умовах воєнного конфлікту та шляхи стабілізації

Війна є одним з найпотужніших психотравмуючих факторів, що мають глибокий вплив на розвиток дитини, її психіку, емоційне сприйняття світу та базове відчуття безпеки. Психоемоційний стан дітей, які проживають у зоні бойових дій або були змушені залишити свої домівки, істотно відрізняється від дітей у стабільному середовищі, навіть за наявності підтримки.

У дослідженнях Міжнародного комітету Червоного Хреста, ЮНІСЕФ, а також українських фахівців зафіксовано, що найпоширенішими наслідками пережитого воєнного досвіду для дітей є:

- підвищена тривожність, страхи (смерті, втрати батьків, темряви, шумів);
- емоційна нестабільність, плаксивість, пригніченість або надмірна збудливість;
- агресивність, імпульсивна поведінка;
- порушення сну, нічні жахіття;
- затримки в розвитку мовлення, мислення, пізнавальної активності;
- соматичні прояви (болі в животі, голові, тикаві розлади тощо);
- зниження рівня довіри до світу, втрата відчуття контролю над ситуацією.

Згідно з класифікацією травм у дітей (Perry, 2007), вплив війни можна віднести до хронічної комплексної травми, оскільки події мають повторюваний або тривалий характер, а дитина не має змоги вплинути на них. У таких умовах часто формується реакція «заморожування» (емоційне відсторонення, «вимкнення»), яка є адаптаційною, але водночас ускладнює формування соціальних зв'язків та навичок емоційної регуляції.

Вікові особливості також впливають на характер переживань:

– діти раннього віку (до 6 років) часто проявляють регресію – повернення до ранніх етапів розвитку (відмова говорити, енурез, смоктання пальця тощо);

– молодші школярі можуть фантазувати, що винні у війні або що їх можуть покарати, – це пов'язано з егоцентричним мисленням;

– підлітки глибоко переживають втрати, порушення планів на майбутнє, нерідко замикаються в собі, формують протестну або деструктивну поведінку.

Негативні впливи воєнного конфлікту значно посилюються в умовах:

- відсутності стабільного дорослого поруч;
- розлуки з родиною, переміщення або життя в евакуації;
- досвіду безпосередньої небезпеки (обстріли, втрата житла, д смерті);
- інформаційного перенасичення та відсутності пояснень подій з боку дорослих.

Однак, навіть у таких складних умовах діти можуть демонструвати високий рівень психологічної стійкості (резиліентності), особливо за наявності ресурсів підтримки. Саме тому вивчення особливостей психоемоційного стану дітей в умовах війни є важливим етапом у формуванні ефективної системи психологічної допомоги, зокрема в аспекті емоційної стабілізації.

У процесі розвитку дитини важливу роль відіграють як біологічні, так і психологічні зміни, що відбуваються на різних етапах її зростання. В емоційній сфері дітей можуть спостерігатися динамічні коливання настрою, висока чутливість до стресових подій та емоційна нестабільність. Такі особливості можуть посилюватися під впливом надзвичайних життєвих обставин, зокрема під час збройних конфліктів чи тривалого перебування в умовах небезпеки [5].

Варто зазначити, що на здатність дитини адаптуватися до складних життєвих ситуацій впливають її внутрішні ресурси, особливості темпераменту, рівень розвитку самосвідомості та навички емоційного

саморегулювання. Зовнішні чинники – підтримка з боку сім'ї, стабільність соціального середовища, наявність безпечного простору – також є критично важливими для збереження психічного здоров'я дитини.

У цьому контексті особливої актуальності набуває поняття резильєнтності – здатності дитини адаптуватися до несприятливих умов, долати труднощі, зберігаючи при цьому емоційний баланс та здатність до подальшого розвитку. Підхід резильєнтності зміщує фокус уваги з негативних наслідків травмувального досвіду на можливість відновлення, зростання та підтримання психічного здоров'я.

Згідно з сучасними дослідженнями, резильєнтність не є сталою рисою особистості, а формується як динамічний процес, що залежить від поєднання індивідуальних якостей та впливу соціального середовища. Це означає, що більшість дітей здатні виробити адаптивні механізми реагування навіть за умов тривалого стресу, якщо їм буде надано своєчасну підтримку та створено відповідні умови.

Збереження психоемоційного благополуччя, розвиток навичок саморегуляції, позитивна комунікація з однолітками та дорослими, а також наявність моделей поведінки, які демонструють стійкість до стресу, сприяють формуванню внутрішніх опор дитини. Психологи і педагоги можуть відігравати ключову роль у підтримці цього процесу, впроваджуючи елементи психоедукації, тренінги емоційної грамотності та стабілізаційні практики.

Таким чином, формування резильєнтності у дітей – це багатоаспектний процес, що поєднує індивідуальні можливості дитини з ресурсами її соціального оточення, і є критично важливим для збереження та розвитку дитячої психіки в умовах війни та інших кризових ситуацій.

Чинники емоційної стабілізації дітей в умовах війни можна умовно розділити на такі групи:

1. Сімейна підтримка. Сім'я відіграє ключову роль у формуванні емоційної безпеки дитини, особливо у періоди стресу, травми чи

нестабільності. Саме домашнє середовище виступає першою «лінією захисту» для психічного здоров'я дитини.

Важливими аспектами є безпечне середовище, стабільний розпорядок дня, обмеження перегляду тривожних новин та емоційна близькість. Формування передбачуваного, спокійного побутового простору дозволяє зменшити рівень тривожності в дитини та повернути відчуття контролю. Стабільний розпорядок дня, регулярний режим сну, прийомів їжі, навчання і відпочинку створює структуру, яка заспокоює нервову систему дитини. Чіткий розпорядок допомагає зменшити хаос у свідомості та сприяє психологічному заземленню.

Обмеження перегляду тривожних новин, бо постійна експозиція до негативного медіаконтенту може підвищувати симптоми тривожності, страху, дратівливості. Батьки повинні контролювати інформаційне середовище дитини, надаючи лише достовірну та дозовану інформацію про події.

Емоційний контакт із дитиною формує почуття підтримки, прийняття та розуміння, що є основою психологічної стійкості:

– відкриті розмови про почуття Заохочення дитини до вираження власних емоцій – важливий інструмент зниження внутрішнього напруження. Відкриті питання, активне слухання та відсутність осуду допомагають дитині розуміти себе та формувати довіру до батьків;

– фізичний контакт (обійми, погладжування). Тактильна підтримка стимулює вироблення окситоцину – «гормону довіри» – який знижує рівень кортизолу (гормону стресу). Регулярний фізичний контакт допомагає дітям відчувати захищеність і тепло.

Такий підхід до сімейної підтримки є одним із найдієвіших засобів психологічної стабілізації дітей у кризових обставинах. Саме батьки чи опікуни стають головними провідниками дитини у поверненні до внутрішньої рівноваги.

2. Важливим аспектом емоційної стабілізації дітей є їх вільний доступ до психологічної допомоги та підтримки, що реалізовується фахівцями в сфері

підтримки ментального здоров'я. Психологічна допомога в цьому контексті розглядається як інструмент відновлення емоційного балансу дитини.

Психологічна допомога є структурованим втручанням, яке має на меті стабілізацію емоційного стану, розвиток адаптивних механізмів подолання стресу та підтримку психічного здоров'я дитини. Найефективнішими підходами у роботі з дітьми, які зазнали психологічної травми чи знаходяться у стані емоційної нестабільності, є: арттерапія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), групові заняття з елементами психокорекції.

Арттерапія – це напрям психологічної підтримки, який використовує творчість як засіб вираження та трансформації внутрішнього стану.

Малювання, ліпка, аплікації можуть виступати як засіб вербалізації. Діти, особливо молодшого віку, часто не можуть вербалізувати свої страхи або тривожні думки. Через художню діяльність вони мають змогу безпечно вивільняти внутрішню напругу, символічно «переносити» свої переживання на матеріал (папір, глину, фарбу). Це сприяє зниженню тривожності та підвищенню емоційної обізнаності.

КПТ є доказовою терапією для дітей із симптомами тривожних розладів та ПТСР. Її основна мета – змінити деструктивні думки та поведінкові реакції дитини. Робота з мисленням Дитина вчиться виявляти та усвідомлювати негативні автоматичні думки (наприклад: «зі мною завжди трапляється щось погане») та замінювати їх на конструктивні переконання («я не сам/сама, я отримую допомогу»).

Формування навичок саморегуляції. Техніки дихання, візуалізація безпечного місця, метод «зупинки думки» допомагають знизити емоційне збудження та навчитися контролювати тривожні імпульси.

Групова терапія має додатковий ресурс – соціальну підтримку, взаємодію з однолітками, відновлення довіри до інших.

Ігрові вправи на довіру, взаєморозуміння та безпеку. У безпечному середовищі групи дитина має змогу розвивати навички спілкування, вчитися

працювати в команді, знову довіряти оточенню, що особливо важливо після травматичних подій, які підірвали базове почуття безпеки.

Обговорення переживань у групі – це спільний досвід, визнання свого болю в присутності інших допомагає дитині усвідомити нормальність своїх емоцій, зменшує відчуття ізоляції та самотності.

Психологічна допомога має бути системною, адаптованою до віку дитини та інтегрованою в її освітній, сімейний і соціальний контексти. Комбінація творчого підходу, когнітивної перебудови мислення та соціальної взаємодії є оптимальною моделлю психоемоційної реабілітації.

3. Освітні та соціальні програми мають реалізовуватися в контексті програми розвитку емоційного інтелекту в шкільному середовищі. Сучасні психолого-педагогічні дослідження підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту, як одного з ключових чинників адаптації особистості до стресових умов, зокрема під час війни. У зв'язку з цим набувають особливої актуальності освітні тренінги, спрямовані на формування та розвиток навичок розпізнавання, розуміння і регулювання емоцій, як власних, так і чужих.

Зміст таких тренінгів, як правило, включає:

- вивчення базових емоцій та способів їх вираження;
- розвиток навичок самоусвідомлення та емоційної рефлексії;
- навчання технік управління емоціями, зокрема у стресових ситуаціях;
- формування емпатійного слухання та ненасильницької комунікації;
- роботу з емоційно забарвленими ситуаціями (через казки, рольові ігри, аналіз випадків).

Участь у таких тренінгах має позитивний вплив на загальну емоційну компетентність дитини, сприяє розвитку стійкості до психотравматичних подій, зменшенню рівня конфліктності у групах, підвищенню мотивації до навчання та загального психологічного благополуччя [84].

Реабілітаційні центри для дітей-переселенців: завдання та функції. Діти, які були змушені покинути свої домівки внаслідок бойових дій, стикаються з багатьма викликами – втратою соціальних зв'язків, адаптацією до нових умов,

переживанням втрати або травматичних подій. У цьому контексті особливого значення набуває робота спеціалізованих реабілітаційних центрів, які надають комплексну допомогу дітям-переселенцям.

Ключові функції таких центрів включають:

1. Психологічна підтримка – надання кризової та посткризової терапії, індивідуальних і групових консультацій, арттерапевтичних сесій.
2. Освітня інтеграція – допомога в поверненні до навчання, підтримка в адаптації до нових освітніх закладів, забезпечення супроводу для дітей із порушенням навчальної мотивації або концентрації.
3. Соціальна реадптація – розвиток соціальних навичок, побудова нових міжособистісних контактів, сприяння включенню в дитячі колективи.
4. Робота з батьками – консультування з питань виховання дітей у кризових умовах, надання рекомендацій щодо стабілізації родинного середовища.
5. Мультидисциплінарний підхід – взаємодія психологів, педагогів, соціальних працівників та лікарів у процесі реабілітації дитини.

Діяльність реабілітаційних центрів є важливим елементом загальнодержавної стратегії з охорони психічного здоров'я дітей у кризових умовах, що також відповідає міжнародним стандартам надання допомоги дітям, які постраждали від збройних конфліктів.

В даний час розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація і ін. Окремі способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному вкладаються в три глобальні способи:

- за допомогою іншої емоції;
- когнітивна регуляція;
- моторна регуляція.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для зміни небажаної емоції, або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло. Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією.

Зміна спрямованості свідомості - це ще один спосіб саморегуляції з різноманітними варіантами:

- відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях;

- перемикання пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності.

Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо. Зняти в себе емоційне напруження допомагають і наступні способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій;
- розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);

– відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду на підготовчі курси);

- фізична розрядка;
- слухання музики;
- написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.

Огляд технік КПТ та інших методів психотерапії щодо розвитку емоційної компетентності відображено в «Моделі емоційної регуляції та її порушень» О.І. Романчука. Автор наводить приклади адаптивних стратегій, які застосовують у класичній КПТ:

- вислухати емоцію і належним чином відреагувати на неї;
- вирішення проблеми, що є причиною «емоційного сигналу»;
- використання соціальної підтримки;
- зміна способу сприйняття;
- прийняття / примирення;
- орієнтація на цінності та діяльність в напрямку важливих цілей;
- належна турбота про власні потреби;
- відволікання уваги, переключення, релаксація;
- ресурсні активності.

О. Романчук зазначає важливими та емпірично доказовими наступні методи і підходи «третьої хвилі» КПТ у навчанні регуляції емоцій:

- схематерапія – модифікація стандартної когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). У схематерапії особливу увагу було сфокусовано на розвитку терапевтичних стосунків, застосуванні інтегрованого арсеналу технік та підходів до зміни глибинних схем (у тому числі експірієнсальних підходів, сфокусованих на рескрипції схем на емоційному рівні), розвитку моделі довготривалої психотерапії, що ставить за мету досягнення змін в особистісній структурі пацієнтів із розладами особистості.

– майндфулнес орієнтований КПТ – підхід сприяє особистісному розвитку та більш повноцінному життю, розвитку емоційної регуляції, подоланню стресу тощо. МО-КПТ навчає займати децентровану позицію щодо думок, приймати емоції «без осудження», відмова від намагань контролювати/уникати та ін.;

– терапія орієнтована на співчуття собі (К. Гилберт) – регуляція сорому, самокритики, розвиток зорових стосунків з самим собою, вміння саморегуляції;

– терапія емоційних схем – метакогнитивна терапія переконань/схем щодо емоцій [62].

Війна в Україні спричинила зростання психоемоційного навантаження серед населення. Умови постійної загрози, нестабільності та втрат створюють глибокий стресовий фон, який позначається на психіці як дорослих, так і дітей. У таких умовах актуальним стає дослідження впливу емоційного інтелекту та його порушень внаслідок травматичних подій.

Стрес – це не лише емоційне переживання, а й серйозна фізіологічна реакція організму на подразники, що виходять за межі звичного досвіду. Під час воєнного конфлікту цей стрес досягає надзвичайного рівня, викликаючи адаптаційні збої та зміну емоційної поведінки. Дослідники зазначають, що стрес може бути як результатом негативних подій (втрата близьких, обстріли), так і несподіваних позитивних змін (наприклад, повернення зниклої рідної людини), бо в обох випадках організм потребує адаптації.

Травматичний стрес спричиняє не лише тимчасове емоційне виснаження, а й довготривалі наслідки у вигляді ПТСР. ПТСР змінює емоційну чутливість, порушує здатність відчувати базові людські почуття – радість, близькість, співпереживання. Серед симптомів – апатія, безсоння, агресія, емоційне відчуження, повторні спогади, тривога, зловживання психоактивними речовинами, суїцидальні думки [10].

Емоційний інтелект зазнає значних змін під впливом таких переживань. Людина втрачає контроль над емоціями, не може адекватно їх розпізнавати чи

виражати, знижується її емпатійність і здатність підтримувати стосунки. Це створює додаткові труднощі у соціалізації та подальшій адаптації до мирного життя.

Однак водночас можлива й інша динаміка – адаптація, розвиток психологічної стійкості (резилієнтності). Ця здатність ґрунтується на вмінні приймати реальність, знаходити сенс у складному досвіді, підтримувати соціальні зв'язки та формувати нові адаптивні моделі поведінки. Важливу роль у цьому відіграють навички саморегуляції: емоційна (контроль над реакціями), когнітивна (рефлексія, мислення), соціальна (взаємодія, підтримка) та фізіологічна (дбати про тіло).

Копінг-стратегії – важливий інструмент подолання труднощів. Вони можуть бути спрямовані на активне вирішення проблем, уникнення джерел стресу або залучення підтримки. Позитивні копінги, такі як фізична активність, спілкування, планування, підвищують адаптаційний потенціал людини. Натомість деструктивні стратегії – уникнення, залежності, агресія – лише поглиблюють кризу.

Висновки до розділу 1

Розділ присвячений комплексному теоретичному аналізу феномена тривожності молодших школярів та чинників, що впливають на її формування й прояв. У ньому здійснено ґрунтовний огляд психологічних підходів до розуміння тривоги і тривожності, порівняно трактування цих понять у класичних і сучасних наукових концепціях. Було визначено, що тривожність у дітей молодшого шкільного віку має багатовимірну природу, поєднуючи емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти.

Особливу увагу приділено віковим характеристикам молодших школярів, що обумовлюють специфіку їх реакцій на стресові та загрозові ситуації. Виявлено, що у цьому віці діти найбільш вразливі до впливу значущих дорослих, відгукуються на нестабільність соціального середовища,

різкі зміни звичного укладу життя, інформаційну напругу та надмірні вимоги. У роботі узагальнено основні внутрішні (темперамент, самооцінка, індивідуальні особливості емоційної регуляції) та зовнішні (особливості сімейного виховання, шкільний клімат, міжособистісні стосунки) чинники розвитку підвищеної тривожності.

Окремим важливим аспектом стало висвітлення впливу умов війни на психоемоційний стан дітей. Розділ окреслює, як бойові дії, вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків і невизначеність майбутнього суттєво збільшують ризики формування стійких тривожних проявів, що вимагає посиленої уваги з боку фахівців. Теоретичний аналіз дав змогу сформувати цілісне розуміння проблеми та визначити методологічні підходи до подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Організація та методики дослідження

Психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту проводилась у три етапи:

1. Проведення констатуючого дослідження тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.
2. Розробка та апробація програми психологічної корекції тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.
3. Проведення контрольного дослідження тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Для проведення констатуючого дослідження було обрано наступні діагностичні методики: «Методика незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса-Леві), «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена), проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич). Розглянемо детальніше кожен з методик.

1. «Методика незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса-Леві). На поточний період існують кілька варіацій методу незакінчених речень, побудованих на основі прийому вербального завершення зазначеної спочатку частини пропозиції. Основою методики є положення про те, що відповідаючи на вихідний неоднозначний та невизначений стимул, людина надає інформацію, що відноситься до її особи, здійснюючи проєкцію своїх особливостей на відповіді. Надана свобода вибору та широкий спектр відповідей дозволяє якісно відстежити відповіді досліджуваного. У цій

модифікації методики дослідниками виділено наступні результати інтерпретації отриманих результатів:

Оцінка «-1» – негативні;

Оцінка «0» – нейтральні;

Оцінка «1» – позитивні.

Дана методика дозволяє виявити додаткову інформацію щодо наявності та причини страхів, занепокоєння дитини. Процедура проведення дитина, прослуховуючи пропозицію, відразу не замислюючись, продовжує її першою, що спала на ум думкою. За підсумками отримані пропозиції можна розділити на 6 груп: ставлення до батька, до матері, до себе, до однолітків, до школи (дитячого садка), а також страхи та побоювання. Ця методика проста по змісту, добре виявляє приховані переживання дитини. Відповіді на питання можуть виражати позитивне, негативне чи байдуже ставлення дитини.

2. «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена). Цей тест досліджує тривожність дитини залежно від різних повсякденних ситуацій у спілкуванні з іншими людьми. Автори даної методики пропонують розглянути тривожність як вид емоційного стану, що забезпечує безпеку дитини на її особистому рівні. Тривожність, яку відчуває людина у конкретний момент часу залежно від ситуації, залежить від її негативного випробування у цій та схожій ситуаціях. Підвищений рівень тривожності можна охарактеризувати як погану емоційну пристосованість дитини до різних ситуаційних епізодів. Даний експеримент досліджує внутрішній стан дитини в певних ситуаціях, дає позитивну чи негативну оцінку взаємовідносин дитини з однолітками та батьками, у школі чи саду. На підставі даних протоколу можна кількісно обчислити індекс тривожності дитини. Діти розподіляються відповідно до індексу тривожності на три групи з низьким, середнім та підвищеним рівнем тривожності.

3. Проективна методика «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич). Наступним етапом дослідження є проективна методика, де дитині пропонувалося намалювати неіснуючу тварину, яка раніше ніде і ніколи не

існувала. Кожен малюнок оцінювався за загальними ознаками тривожності в малюнку, за наявності напружених ситуацій та заявлених дитиною страхів чи захисту. Розглянемо особливості намальованих малюнків:

- чітке малювання з натиском або наявність штрихів;
- кількість намальованих ліній (багато чи мало);
- фігура тварини;
- інтенсивне та розгонисте штрихування;
- частини тіла;
- тьмянний малюнок, з невеликим спектром кольорів.

Поведінка дитини під час малювання:

- відмовляється відповідати на уточнюючі питання;
- тривалий час вигадувала, що саме намалювати;
- поспішає завершити;
- дуже зацікавлена, малює тривалий час;
- супроводжує опис мімікою, інтонацією, рухами тіла;
- емоційно описує тварину, розповідає про неї;
- не знає, що малювати, невпевненість у діях;
- вже раніше розповідала, малювала цю (схожу) тварину.

Розташування малюнка на аркуші:

- малюнок посідає центральне місце;
- «тварина» дуже маленького розміру (такі малюнки часто відображають почуття дискомфорту, емоційну незахищеність та залежність);
- «тварина» дуже великого розміру, практично на весь лист;
- незбалансованість малюнка.

Окремі деталі тематичних малюнків:

- навмисно позбавила тварини якихось органів чуття;
- намалювала будинок для тварини;
- якщо намальовано будинок: будинок зображений для захисту тварини, для її затишку;

- якщо намальовано будинок: будинку теж загрожує небезпека;
- вигадала тварині ім'я;
- намалювала існуючу тварину, додавши лише незначні зміни;
- намалювала персонаж із будь-якої комп'ютерної гри;
- наділяє тварину всілякими знаряддями захисту;
- наділяє тварину всілякими знаряддями нападу;
- характеризує тварину як «добру, доброзичливу, ласкаву»;
- характеризує тварину як «злу, погану, агресивну»;
- говорить про те, чого тварина боїться, побоюється, про що турбується;
- акцентує увагу на тому, що тварина не має друзів;
- намалювала одну тварину;
- оточує тварину сприятливим середовищем, намагається їй допомогти, покращити її становище;
- посилює становище тварини, домальовуючи неприємності та перешкоди [45].

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося серед учнів 1-2 класу (6-8 років) у Запорізькій гімназії № 62 Запорізької міської ради у кількості 20 осіб (10 осіб – контрольна група, 10 осіб – експериментальна група). Для проведення дослідження було виділено дітей з високою тривожністю, і надалі поділені на дві групи: експериментальну та контрольну. В експериментальній проводилася програма психологічної корекції, а в контрольній дана програма не проводилася. Статистична обробка даних проводилася за загальноприйнятими методами математичної статистики з критерієм Вілкоксона для пов'язаних вибірок.

Для формування спокійної та позитивної обстановки для проведення дослідження дітям у доступному вигляді було дано інструкції та пояснено зміст роботи, що буде відбуватися. Комплексне дослідження було проведено за згодою батьків. Усі обстеження проводились у першій половині дня.

Під час розробки корекційної програми слід спиратися на методологічні обґрунтування методичних прийомів діагностики та корекції психічної діяльності у дитячому віці: у роботі необхідне не зниження або підвищення умовного рівня параметру, а введення до арсеналу індивідуального досвіду дитини гнучкого та варіативного арсеналу засобів, методів «психологічних знарядь» регуляції, опосередкування, звільнення емоцій та поведінки. Подібні способи мають стати природними стратегіями опосередкування безпосередніх емоційних та поведінкових реакцій: само-інструктування, розбиття діяльності на етапи, раціональна оцінка можливостей у діяльності, оперування культурними знаками та засобами. Корекційна робота з конструктивного опосередкування та інтеріоризації тривоги у дітей молодшого шкільного віку є актуальною темою у зв'язку з тим, що багато різних страхів і підвищена тривога створюють труднощі в емоційному та пізнавальному розвитку дитини, змінюють її поведінку не в найкращу сторону і заважають самореалізуватися та адаптуватися у соціумі.

Психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту – це система способів, спрямованих на зниження емоційного напруження, розвиток внутрішніх ресурсів дитини та формування конструктивних способів реагування на стресові ситуації за допомогою спеціальних психолого-педагогічних методів впливу. Від ефективності реалізації цієї системи залежить гармонізація емоційного стану дитини та її адаптація до умов воєнного середовища.

На сьогодні накопичено значний обсяг методів, форм і технологій соціально-психологічної роботи з дітьми, які перебувають у стані підвищеної тривожності. Їх типологія дозволяє виявити спільні та відмінні риси, суттєві й другорядні аспекти, поєднати теоретичні засади з практичним досвідом, що сприяє доцільному та ефективному їх використанню.

До концепції єдиних психологічних методів корекції тривожності молодших школярів можна віднести:

1. Методи контролю, самоконтролю і самооцінки.

До основних методів контролю належать спостереження, бесіди, опитування (анкетні, усні тощо), а також створення спеціальних ситуацій, у яких проявляються особливості емоційних реакцій дітей.

Метод спостереження дає можливість безпосередньо вивчати поведінку дитини, її взаємодію з ровесниками, педагогами, членами родини, а також відслідковувати зміни емоційного стану в динаміці. Спостереження може бути безпосереднім чи опосередкованим, відкритим або прихованим, але в будь-якому випадку має носити регулярний характер.

Бесіди з дітьми та батьками допомагають психологу виявити причини підвищеної тривожності, рівень усвідомлення власних емоцій, наявність страхів та особливості емоційного реагування.

Важливе значення має тестування – за допомогою психодіагностичних методик (шкал, опитувальників, проєктивних технік) можна визначити рівень тривожності, специфіку її проявів і динаміку змін після проведення корекційної роботи.

2. Методи формування свідомості (бесіда, лекція, диспут, метод прикладу).

Лекція у роботі з дітьми молодшого шкільного віку має бути короткою (міні-лекція до 10-15 хвилин), емоційно забарвленою, з використанням наочності та ігрових елементів. Вона спрямована на розвиток емоційного інтелекту, розуміння власних почуттів та емоцій інших людей.

Бесіда – це спосіб діалогічної взаємодії, під час якої дитина має змогу висловити свої переживання, розповісти про страхи чи тривоги. Завдання психолога полягає у створенні безпечного простору для емоційного вираження.

Диспут у роботі з молодшими школярами трансформується у форму обговорення ситуацій («що робити, коли страшно», «як підтримати друга»). Такі обговорення розвивають навички емоційної регуляції та співпереживання.

Метод прикладу полягає у демонстрації позитивних моделей поведінки (наприклад, спокійного реагування на труднощі, взаємопідтримки, оптимізму). Наслідування дорослих або ровесників із позитивною поведінкою сприяє формуванню у дітей конструктивних способів реагування на тривожні ситуації.

3. Методи організації діяльності та розвитку соціальної поведінки.

До них належать створення виховних ситуацій, інструктаж, групові обговорення та презентації (наприклад, демонстрація власних малюнків, історій про сміливість).

Переконання використовується у формі підтримувальних висловлювань, що допомагають дитині усвідомити, що її страхи нормальні, але з ними можна впоратися.

Метод формування ситуацій полягає у створенні умов, де дитина стикається з безпечним викликом і має можливість обрати спосіб подолання тривоги (через гру, малювання, дихальні вправи тощо). Це розвиває навички саморегуляції.

4. Методи стимулювання та мотивації поведінки.

Методи заохочення (похвала, підтримка, символічні нагороди) використовуються для закріплення впевнених і спокійних реакцій, проявів самоконтролю, взаємодопомоги.

Методи корекції не передбачають покарання, а замість цього спрямовані на конструктивне обговорення поведінки дитини, підтримку її почуття безпеки.

До психотерапевтичних методів корекції тривожності належать арттерапія, ігрова терапія, казкотерапія, дихальні та релаксаційні практики, а також робота з родиною (сімейні консультації, психоедукація батьків). Ефективність психокорекційних заходів значною мірою залежить від участі сім'ї у процесі емоційної підтримки дитини.

Найбільш ефективним методом групової роботи з молодшими школярами є тренінг емоційної стабілізації, що поєднує вправи на розпізнавання емоцій, розвиток навичок саморегуляції та соціальної взаємодії.

Отже, психологічна корекція тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту є комплексним процесом, що поєднує психодіагностичні, психоедукаційні, психотерапевтичні та соціально-педагогічні методи впливу. Її головна мета полягає у зниженні рівня емоційного напруження, розвитку відчуття безпеки, формуванні навичок саморегуляції та відновленні позитивного емоційного фону дитини. Ефективність корекційної роботи визначається індивідуальним підходом до кожної дитини, створенням атмосфери довіри, залученням батьків і педагогів, а також використанням арттерапевтичних, ігрових і тренінгових технологій.

Таким чином, системне застосування зазначених методів має сприяти поступовому зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної стабільності, розвитку соціальної компетентності та адаптивних можливостей молодших школярів у складних життєвих обставинах.

2.2. Результати дослідження

На першому етапі вивчався стан розробки зазначеної проблеми в її теоретичному та прикладному аспектах. Було розкрито зміст понять «тривожність», проаналізовано сучасні теоретико-методологічні підходи та напрями до вивчення феномену тривожності, визначено методи та загальну стратегію дослідження.

На другому етапі було проведено констатувальний експеримент, спрямований на з'ясування рівня розвитку тривожності у дітей молодшого шкільного віку та виявлення психологічних чинників, що впливають на його розвиток. Для вирішення цих завдань було використано такі методики дослідження: «Методика незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса- Леві), «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена), проєктивна методика

«Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич).

Статистичне оброблення даних та графічна презентація результатів здійснювалися за допомогою персонального комп'ютера на базі пакету статистичних програм SPSS 12.0.

На третьому етапі було проведено формувальний експеримент, спрямований на експериментальну перевірку ефективності програми психологічної корекції тривожності молодших школярів, отримано та узагальнено контрольні діагностичні результати, сформульовано висновки, накреслено шляхи практичного впровадження отриманих результатів.

Для з'ясування рівня тривожності було застосовано «Методика незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса-Леві). Згідно методики «Незакінчені пропозиції» для дітей було запропоновано бланк питань, де подано незакінчені речення, а діти повинні були на свій розсуд їх продовжити. (Додаток А)

За методикою «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич), діти також отримали бланк (Додаток Б), де їм пропонувалося придумати і намалювати неіснуючу тварину, тобто таку, яка ніколи і ніде раніше не існувала і не існує (не можна використовувати героїв казок та мультфільмів). А також назвати її неіснуючим ім'ям. Ім'я має складатися з одного слова, частини якого не повинні відбивати вже існуючих у російській мові слів (наприклад «дельфінокрил», «конекіт» тощо). Який у неї розмір, де і з ким живе, чим харчується, чого боїться? Її зовнішній вигляд поєднується з її звичками, навіщо вона живе і яка від неї користь.

На завершенні діагностування, було проведено «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена) (Додаток В), де дітям пропонувалось на бланку питань додати своє висловлювання та «смайлік» веселий або сумний.

Розроблена програма дозволила виявити специфіку прояву тривоги у дітей молодшого шкільного віку. Важливим видається як аналіз вибірки, результатів проведених тестів, методик, так і обробка даних у вигляді статистичних програм.

Статистична обробка матеріалу включала застосування непараметричного критерію Вілкоксону. Проведення методики з тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена показало, що 42% молодших школярів мають високий рівень тривожності, а 58% середній рівень тривожності (Рис. 2.1).

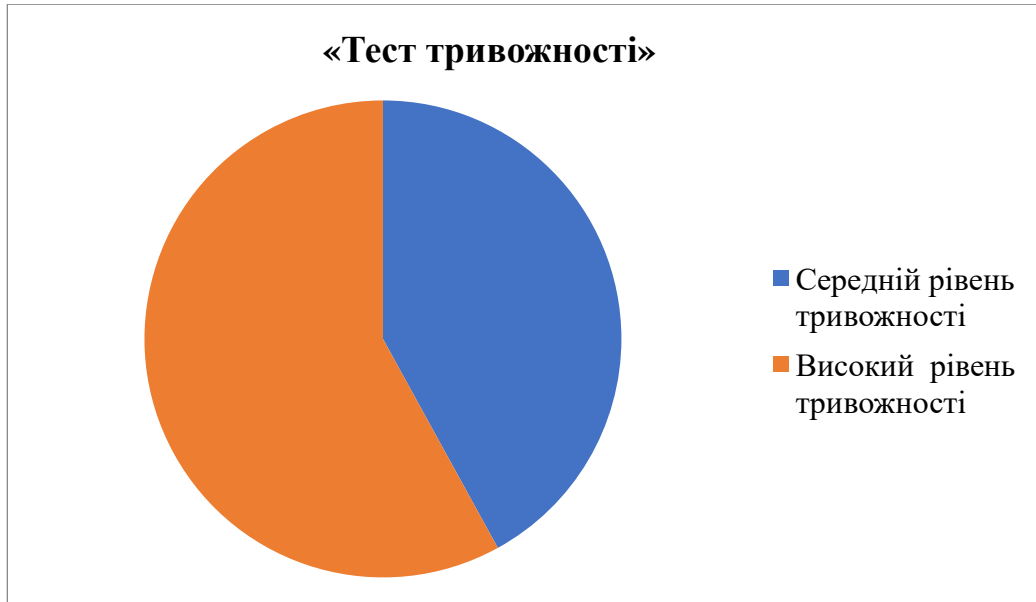


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці по методиці Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена

Результати методики «Неіснуюча тварина» представлені на Рис. 2.2.



Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці за методикою «Неіснуюча тварина»

За результатами даної методики можна дійти висновку, що 30 % дітей мають високий рівень тривожності, а 70 % – середній.

Розглянемо результати «Методики незакінчених речень», які представлені на Рис. 2.3.

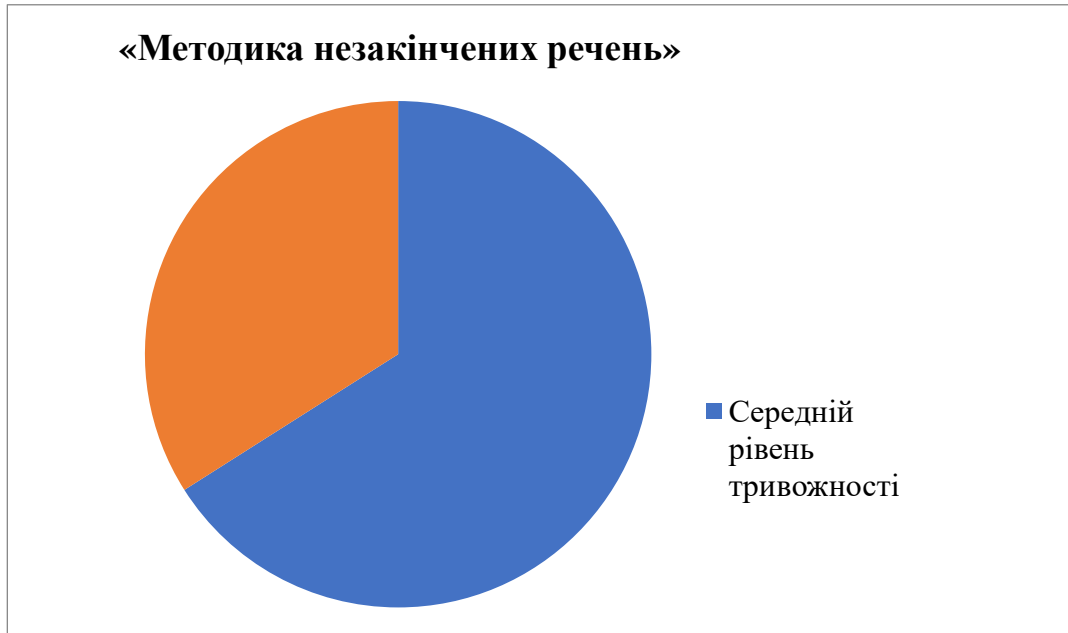


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення рівня тривожності у вибірці за «Методикою незакінчених речень»

Аналіз результатів показав, що у цій вибірці 34 % дітей із високим рівнем тривожності, 66 % дітей з середнім рівнем тривожності.

За результатами констатуючого експерименту ми виділили групу дітей (20 осіб), які мають високий рівень тривожності. Далі ця група була нами розділена на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. До контрольної групи увійшло 10 осіб, з яких 5 дівчаток та 5 хлопчиків. До експериментальної групи увійшли 10 дітей, з яких 4 дівчинки та 6 хлопчиків.

У першій групі дітей було проведено корекційну роботу, у другій ця програма не проводилася. В обох групах присутні всі діти з підвищеними та високими показниками. Для виявлення ефективності корекційної програми у кожній групі було зроблено порівняння 2 діагностичних вимірів.

«Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена) проводився у двох групах. Розглянемо діаграму за даною методикою в експериментальній групі на рисунку 2.4.

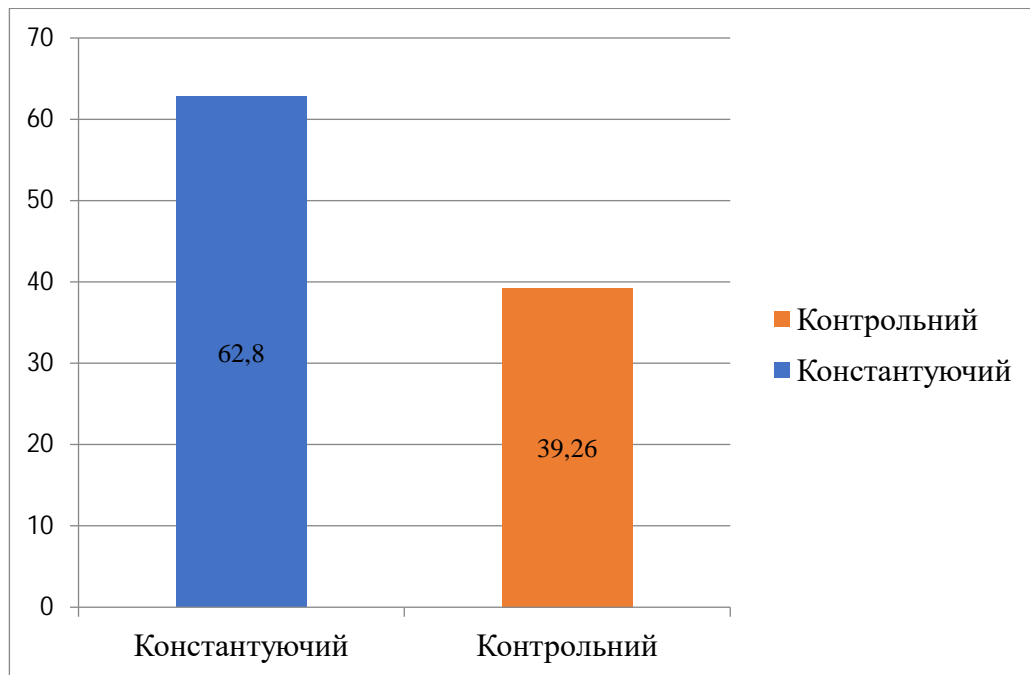


Рис. 2.4. Індекс тривожності в експериментальній групі за методикою «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена)

Дані динаміки підтверджують позитивні зміни на рівні тривожності після проведення корекційної програми, індекс тривожності знизився на 23,54 %.

Аналіз результатів до та після проведення корекційної програми в експериментальній групі підтвердив її високу ефективність. Використання критерію Вілкоксона показало статистично значуще зниження рівня тривожності ($p = 0,005$), що вказує на позитивний вплив корекційних занять на емоційний стан молодших школярів. Після програми діти демонстрували нижчий рівень емоційного напруження, кращу саморегуляцію та менші прояви тривожності.

У контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Незначне зниження тривожності (4,28 %) зумовлене природними коливаннями емоційного стану, а не спеціальною роботою. Представлені на рисунку 2.5 дані наочно

підтверджують результативність запропонованої програми психологічної корекції.

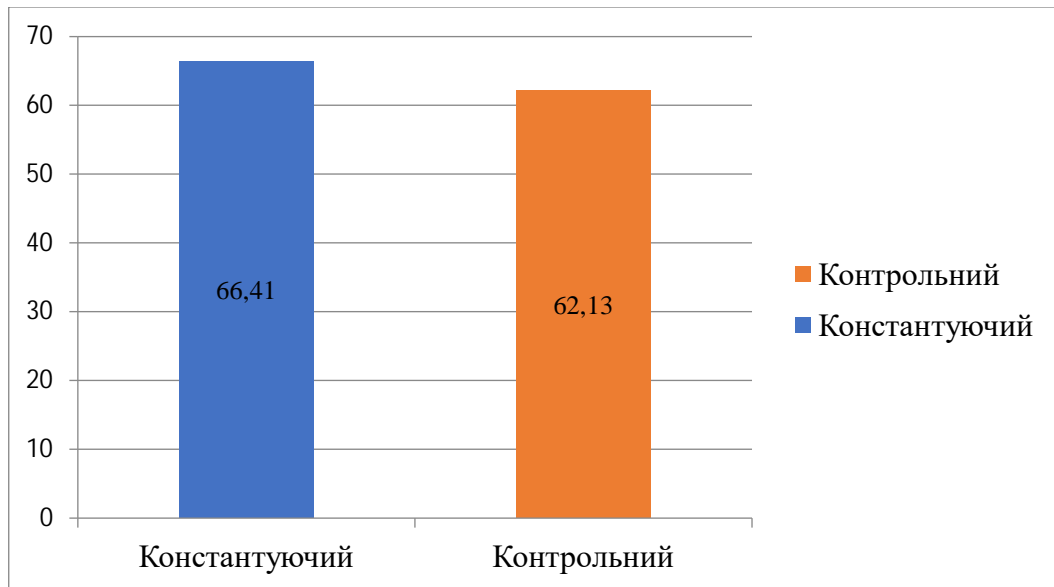


Рис. 2.5. Індекс тривожності у контрольній групі за методикою «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена)

Далі порівняємо результати двох груп за тестом «Неіснуюче тварина». Динаміка середнього балу за цим тестом в експериментальній групі представлена на рисунку 2.6.

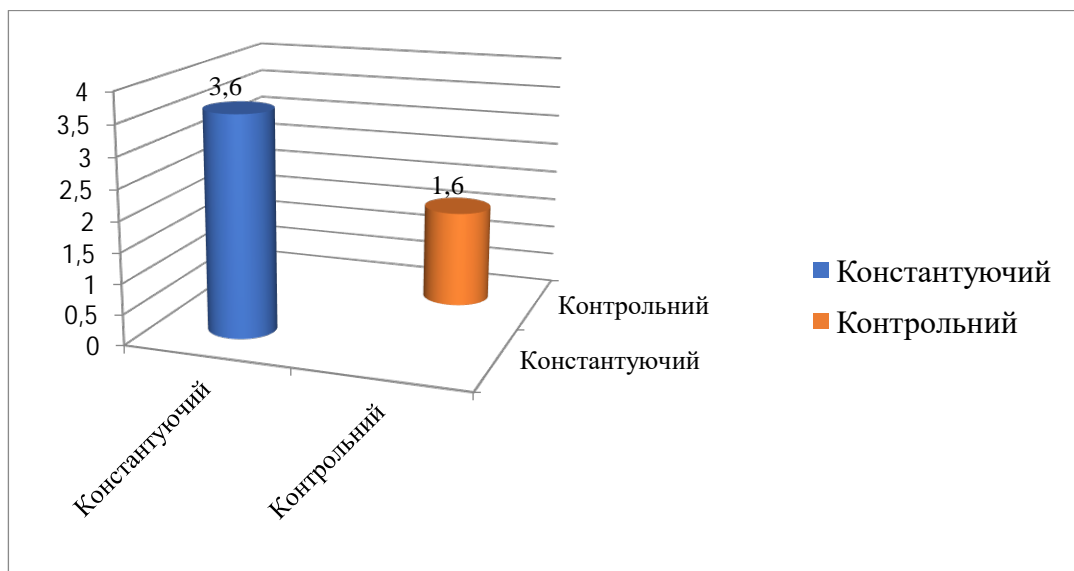


Рис. 2.6. Рівень тривожності в експериментальній групі за методикою «Неіснуюча тварина»

У діаграмі з цього тесту спостерігається позитивна динаміка, рівень тривожності знизився на 2 бали, що підтверджується за допомогою статистичного критерію Вілкоксана, відбулося зниження показника рівня тривожності за методикою «Неіснуюча тварина» ($p = 0,005$).

Далі подивимося динаміку середнього балу за методикою «Неіснуюча тварина» у контрольній групі на рисунку 2.7.

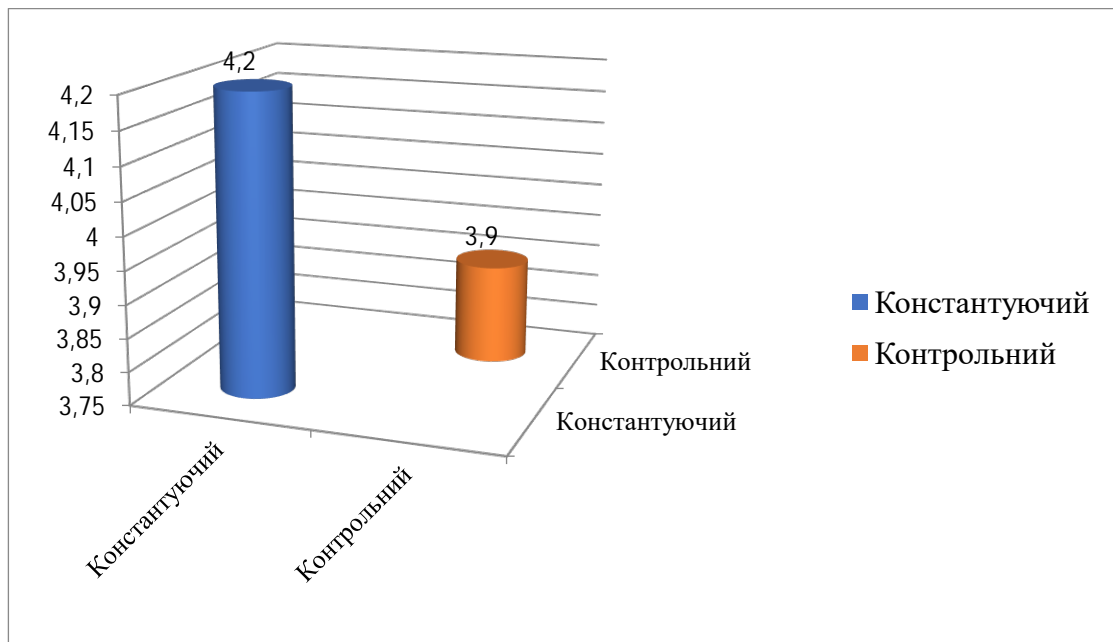


Рис. 2.7. Рівень тривожності у контрольній групі за методикою «Неіснуюча тварина»

На діаграмі спостерігається мінімальна зміна рівня тривожності у контрольній групі: показник знизився лише на 0,3 бала. Така незначна різниця свідчить про відсутність статистично достовірних змін у показниках тривожності дітей, які не брали участі в корекційній програмі. Це підтверджує, що без цілеспрямованого психологічного втручання рівень емоційного напруження молодших школярів залишається практично стабільним, а зміни можуть бути випадковими або зумовленими зовнішніми чинниками.

Після аналізу цих результатів перейдемо до розгляду даних, отриманих за «Методикою незакінчених речень» (SSCT Сакса-Леві). Динаміка середніх балів за основними шкалами у дітей експериментальної групи подана на рисунку 2.8 і дозволяє оцінити зміни у сфері емоційних переживань,

соціальних установок та внутрішніх конфліктів після проведення корекційної роботи.

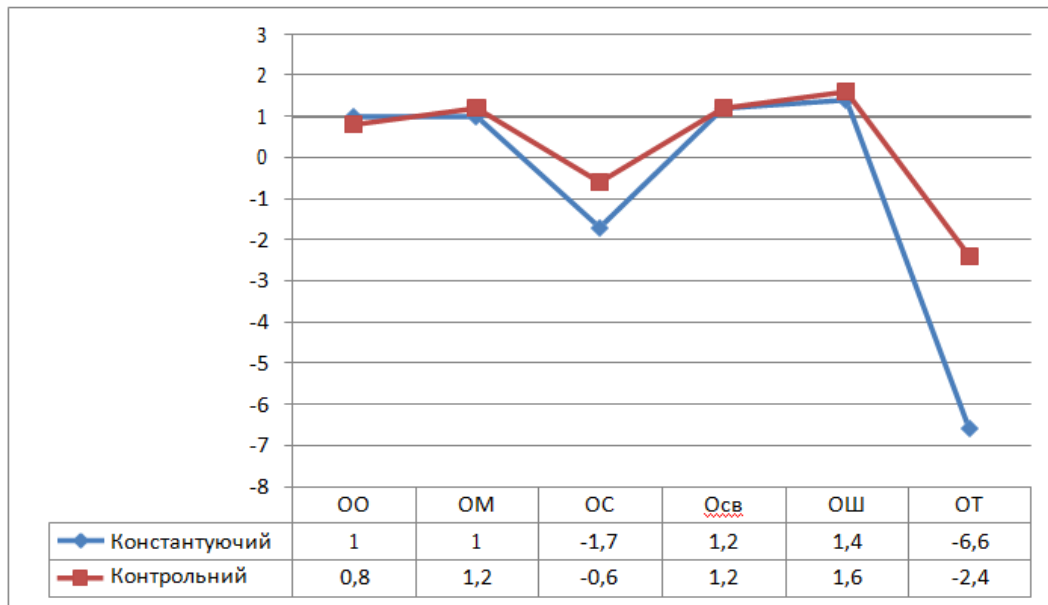


Рис. 2.8. Показники тривожності в експериментальній групі за «Методика незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса-Леві)

За цією діаграмою видно, що відбулося невелике зниження по шкалам «Ставлення до батька» на 0,2 бали, зниження за шкалою «Ставлення до себе» на 1,1 бали, та значне зниження тривожності за шкалою «Загальна тривожність» на 4,2 бали. Якщо аналізувати відмінності до та після корекції в експериментальній групі за даною методикою, то за допомогою критерію Вилкокана виявлено, що достовірно знизилися показники тривожності за підсумковим показником тривожності ($p=0,005$). Дані дослідження вкотре підтверджують, що програма корекції тривожності є ефективною.

Далі розглянемо динаміку середнього балу за «Методикою незакінчених речень» (метод SSCT Сакса-Леві) у контрольній групі, яка подана на малюнку 2.9. Аналіз цих даних дозволяє простежити, як змінювалися показники емоційного стану, особистісних переживань та рівня внутрішньої тривожності дітей, які не брали участі у спеціально розробленій корекційній програмі. Зміни середніх значень у контрольній групі є важливим орієнтиром для порівняння, оскільки саме вони демонструють природну динаміку показників

без цілеспрямованого психологічного впливу. Такий аналіз дає змогу відокремити ефект корекційних занять від зовнішніх чинників і забезпечує більш об'єктивну інтерпретацію результатів експерименту.

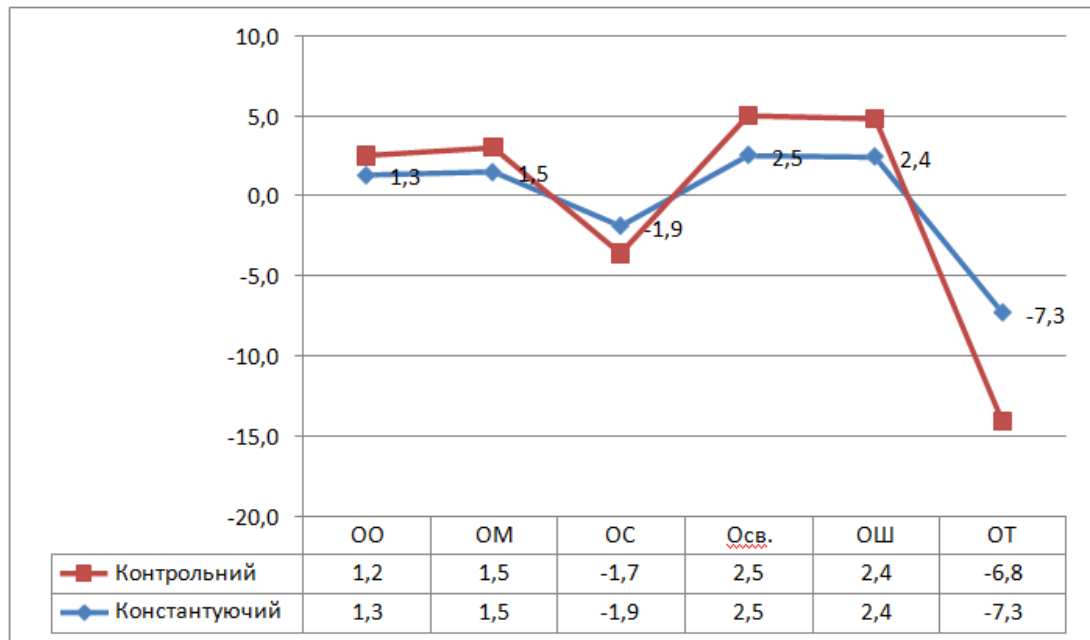


Рис. 2.9. Показники тривожності у контрольній групі за «Методикою незакінчених речень» (Метод SSCT Сакса- Леві)

На даній діаграмі простежується незначні зниження по шкалам «Ставлення до батька» на 0,1 бал, «Ставлення до себе» на 0,2 бали, і по шкалою «Загальна тривожність» на 0,5 бали. Звідси можна зробити висновок, що значних змін у контрольній групі не простежується.

Якщо провести аналіз відмінностей до та після корекції в експериментальній групі за всіма трьома методиками, то можна з упевненістю сказати про ефективність, розробленої нами програми, що підтверджують статистичні дані, розглянуті нами вище. У порівнянні з критерієм Вілкоксана двох вимірів нам видно достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою. Так у групі, де проводилися корекційні заняття достовірно нижче за показники індексу тривожності ($p=0,006$) (рис 2.10). В експериментальній групі 100 % дітей за корекційною програмою мають середній рівень тривожності.

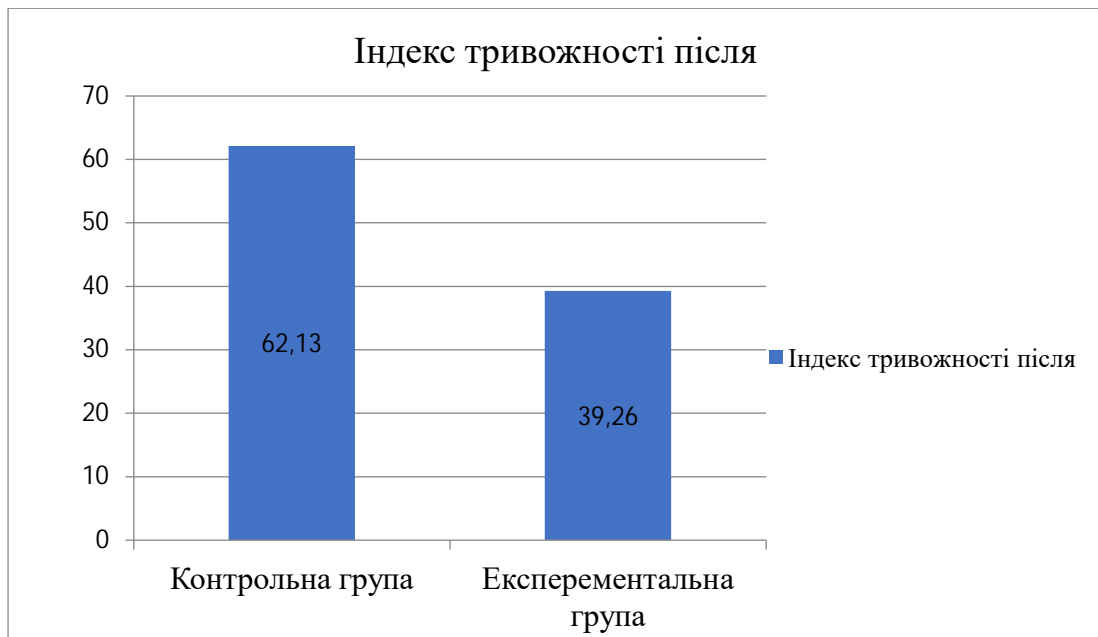


Рис. 2.10. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Тест тривожності» (Р. Теммла, М. Доркі, В. Амена)

За методикою «Неіснуюча тварина» за допомогою даного критерію ми бачимо достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами ($p = 0,010$). Рівень тривожності в експериментальній групі значно знизився (рис 2.11).

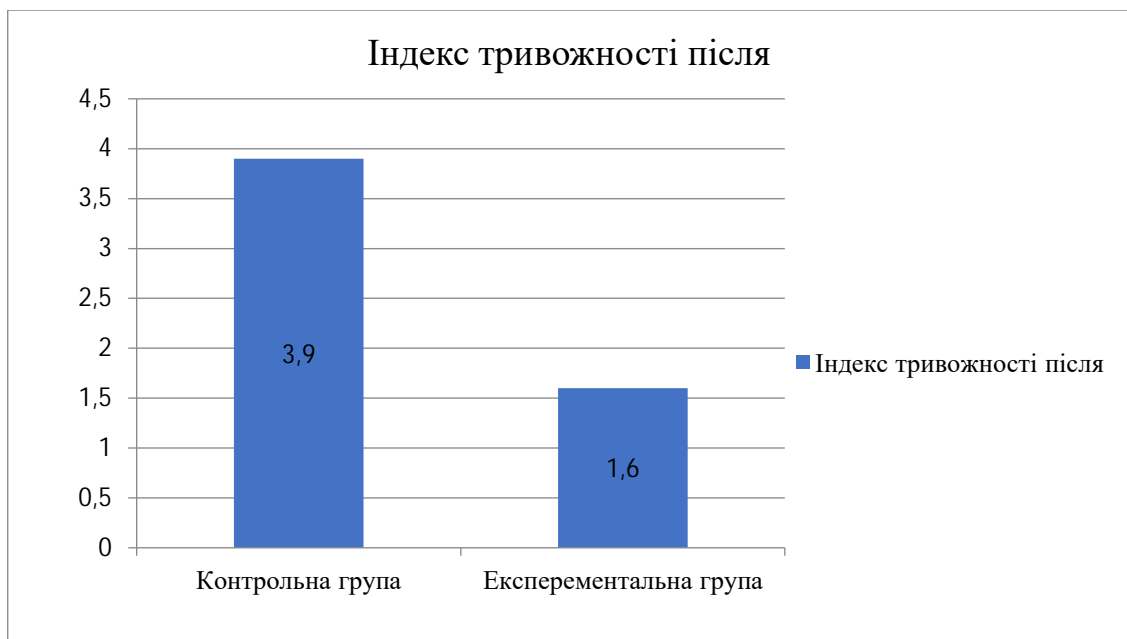


Рис. 2.11. Результати порівняння контрольної та експериментальної групи за методикою «Неіснуюча тварина»

Також у порівнянні з критерієм Вілкоксана ми спостерігаємо значні відмінності між контрольною та експериментальною групою за «Методикою незакінчених речень» (рис 2.12).

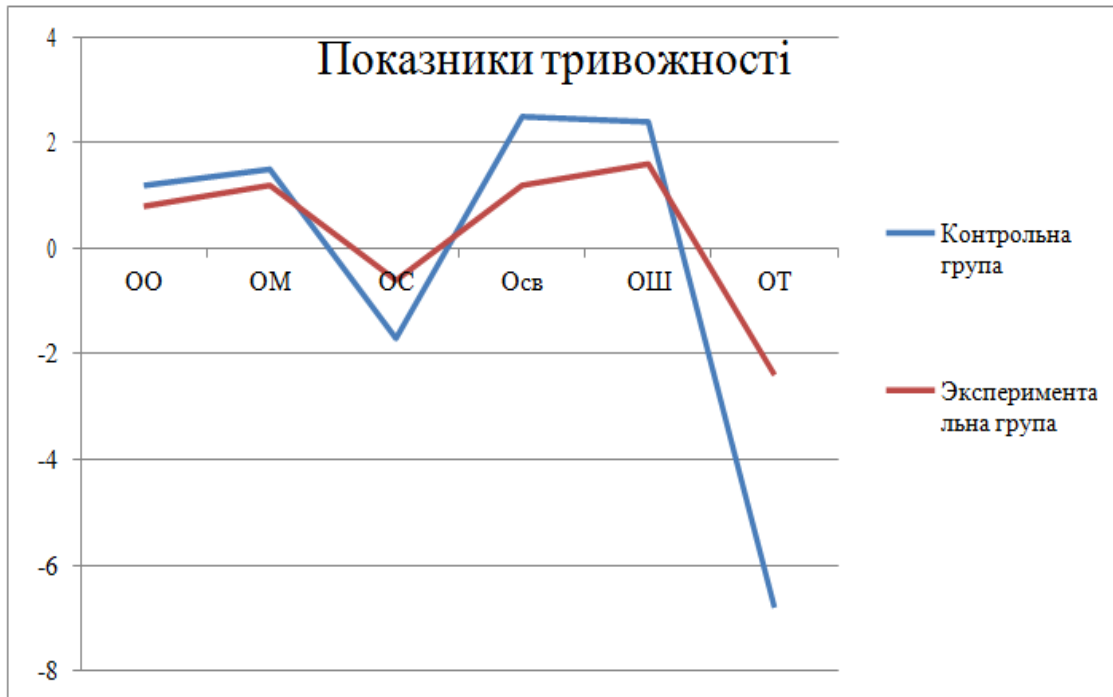


Рис. 2.12. Порівняння контрольної та експериментальної групи за «Методикою незакінчених речень»

Розглянемо динаміку значних змін за допомогою критерію Вілкоксана за шкалами: шкала «Ставлення до себе» ($p = 0,007$), шкала «Ставлення до однолітків» ($p = 0,027$) і шкала «Загальна тривожність» ($p = 0,005$). Аналізуючи результати за даними шкалами, можна сказати з упевненістю, що показники тривожності в експериментальній групі порівняно з контрольною зменшились, що ще раз підтверджує ефективність програми корекції для дітей із високою тривожністю. Додатково було проаналізовано кореляційні зв'язки між рівнем тривожності дитини та її ставленням до себе й близьких за результатами «Методики незакінчених речень», що подано на рисунку 2.13. Отримані кореляції дозволили глибше зрозуміти взаємозв'язок внутрішнього емоційного стану дітей з їхнім самосприйняттям та соціальними реакціями, що є важливим для подальшого вдосконалення психокорекційних підходів.



Рис. 2.13. Кореляційний аналіз середніх значень шкали за рівнем тривожності дітей та відносин дитини до значних сфер

Дана методика дозволяє виявляти ставлення досліджуваного до життєвих обставин, до самого себе, до оточуючих та отримати спільне уявлення про приховані переживання, тривоги і страхи. Виходячи з отриманих даних, виявлено значний зворотний зв'язок рівня тривожності досліджуваних дітей та ставлення дитини до себе.

Уявлення про себе переважно представлені в позитивно пофарбованих висловлюваннях, фразах, що містять такі слова: «добре», «мене влаштовує», «любити», «подобатися», «задоволений», «кращий». Сформоване у взаємодії із середовищем, насамперед із батьками, позитивне ставлення до себе та ідентичність сприяють тому, що дитина може регулювати свої тривожні прояви, більш конструктивно виходити із ситуації. Однак при сформованому негативному ставленні до себе тривожність у різних ситуаціях підвищується.

Під час аналізу даних, отриманих з «Методики незакінчених речень», проведеної з дітьми, ми виявили стратегії поведінки дитини під час зіткненні з негативними, конфліктними чи зухвалими стрес-ситуаціями. Вкажемо запропоновані дітьми варіанти поведінки в подібних умовах: «плачу»,

«вирішаю», «йду», «гублюся», «ображаюся», «вибачаюся», «заперечую», «сумую», «самозаспокоююся», «соромлюся», «розважаюся».

Ці варіанти реагування можна назвати як стратегії боротьби – поведінка, спрямована на подолання труднощів. Якщо розглянути ще ширше, це якраз наш об'єкт дослідження: психологічне знаряддя опосередкування у дітей молодшого шкільного віку. Дані стратегії, знаряддя організують безпосереднє переживання дитиною ситуації, події.

У кожної дитини в процесі онтогенезу шляхом інтеріоризації та опосередкування формується індивідуальний стиль адаптивної поведінки, формуються відповідні психологічні знаряддя, які можуть бути як конструктивними, і неконструктивними. Безумовно, чималу роль у цьому грає взаємодія дитини та батьків.

Дитині потрібна система організації переживання. Таким засобом організацією переживання може виступити арттерапія.

У ході запропонованої програми батькам дається культурно закріплений засіб, що дозволяє відрегулювати стан, локалізувати, організувати, структурувати, задати систему і дитина опановує свої емоції, а оскільки стан усвідомлення та розуміння того, що відбувається приємно, то в онтогенезі у дітей воно успішно закріплюється. Стає можливим його конструктивне довільне застосування надалі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що використання комплексної програми психологічної корекції, заснованої на інтеграції арттерапевтичних, ігрових та релаксаційних методів, є ефективним засобом зниження тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту.

Висновки до розділу 2

Розділ присвячений проведенню та аналізу емпіричного дослідження рівня тривожності молодших школярів, а також оцінці ефективності

розробленої корекційної програми. У розділі детально описано вибірку, методи організації дослідження та застосовані психодіагностичні методики, що дозволило отримати достовірні дані щодо емоційного стану дітей.

Первинні результати дослідження продемонстрували значну поширеність підвищеного рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку, що підтверджує актуальність проблеми в умовах тривалого психосоціального стресу, спричиненого війною. Було встановлено, що найбільш вираженими є форми шкільної, міжособистісної та загальної тривожності, які негативно позначаються на навчальній мотивації, поведінці, самооцінці та якості взаємодії з однолітками.

Після впровадження корекційної програми проведено повторне вимірювання, результати якого засвідчили позитивні зміни: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, покращення навичок емоційної саморегуляції, зменшення напруги у соціальних взаємодіях. Аналіз статистичних даних підтвердив достовірну ефективність програми.

Таким чином, емпіричний розділ довів не лише необхідність спеціально організованого психологічного втручання, але й результативність використаних у роботі методик, що створює наукове підґрунтя для подальшої розробки та поширення профілактичних і корекційних програм у школах та соціальних установах.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Шлях спокою: арттерапевтична програма корекції тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час воєнного конфлікту

Сучасні умови життя українських дітей позначені високим рівнем стресу, невизначеності та емоційних втрат, пов'язаних із воєнними подіями. Молодший шкільний вік – період формування базової довіри до світу, становлення емоційної стабільності та соціальних навичок. У цей час діти особливо чутливі до змін у навколишньому середовищі, конфліктів, тривожних повідомлень, відчуття небезпеки. Вплив воєнної реальності часто проявляється у підвищеній тривожності, страхах, соматичних реакціях, труднощах з концентрацією уваги та сном.

Психологічна допомога молодшим школярам має бути спрямована не лише на подолання симптомів тривожності, але й на поступове відновлення почуття безпеки, стабільності та внутрішніх опор. Особливу ефективність у роботі з дітьми цієї вікової категорії демонструють арттерапевтичні методи (ізотерапія, піскова терапія, імаготерапія, музикотерапія, казкотерапія), що дають змогу м'яко, символічно та без примусу проживати складні емоції, виражати їх у творчий спосіб, знижуючи рівень напруги.

Програма корекції тривожності має психоедукаційний, корекційно-розвивальний та стабілізаційний характер. Вона базується на принципах:

- безпечного середовища (емоційна підтримка, прийняття, довіра);
- добровільності участі;
- індивідуалізації (урахування особистих меж, особливостей прояву тривожності);

– поступовості впливу (від знайомства та стабілізації до переосмислення досвіду);

– акценту на ресурсах і внутрішній силі дитини.

Програма розрахована на 10 занять (по 45–60 хвилин), які можуть проводитись у груповому форматі (до 12 дітей) або адаптуватись для індивідуальної роботи.

Основні завдання програми:

– зниження рівня тривожності через опрацювання тілесних і емоційних реакцій;

– формування навичок емоційної саморегуляції та розслаблення;

– розвиток уміння розпізнавати, називати та приймати свої емоції;

– створення відчуття безпеки та підтримки у групі;

– активація внутрішніх ресурсів дитини, підвищення рівня впевненості у власних силах;

– поступове інтегрування травматичного досвіду через творчі форми вираження.

У результаті реалізації програми очікується, що діти:

– навчаються краще усвідомлювати свої емоційні стани;

– зможуть застосовувати прості техніки заспокоєння та самопомоги;

– знизять рівень внутрішньої напруги;

– сформують позитивний образ себе та світу;

– відновлять почуття стабільності та контролю над власним життям.

Загальна структура програми складається з наступних важливих пунктів:

1. Формат проведення. Програма призначена для дітей молодшого шкільного віку (6-10 років), які проявляють підвищену тривожність, зокрема тривожність, пов'язану з воєнними подіями, зміною місця проживання, відчуттям небезпеки чи втрати.

Робота проводиться у груповій формі (до 12 учасників), у безпечному, стабільному просторі. Кожне заняття триває 45-60 хвилин, один раз на тиждень. Можлива адаптація для індивідуальної роботи.

2. Етапи реалізації програми.

I етап – адаптаційно-стабілізаційний (1-3 заняття).

Мета – створення атмосфери безпеки, довіри, знайомство з групою, зняття емоційної напруги, розвиток базових навичок саморегуляції.

Методи: рухливі ігри, дихальні вправи, казкотерапія, ізотерапія (малюнок-емоція), музикотерапія.

II етап – пізнавально-емоційний (4–6 заняття).

Мета – усвідомлення та вираження емоцій, формування навичок розпізнавання тривожних сигналів у тілі, навчання способів зниження тривожності.

Методи: арттерапевтичні техніки (малювання, колаж, пластилінові фігурки), психогімнастика, рольові ігри, вправа «мій емоційний барометр».

III етап – інтеграційно-ресурсний (7–9 заняття).

Мета – переосмислення воєнного досвіду, зміцнення внутрішніх опор, розвиток почуття контролю, впевненості та довіри.

Методи: казкотерапія, піскова терапія, метафоричні карти, групові творчі проєкти, вправи на символічне відновлення безпеки.

IV етап – завершальний (10 заняття).

Мета – підбиття підсумків, закріплення отриманих навичок, створення особистого ресурсу або символу внутрішньої сили, позитивне прощання з групою.

Методи: творча композиція, спільний ритуал завершення, рефлексія у формі малюнку або гри.

3. Методи і техніки роботи:

– арттерапевтичні методи – ізотерапія, музикотерапія, піскова терапія, ліплення, колаж, створення символічних образів;

– рухові техніки – дихальні практики, психогімнастика, вправи на розслаблення;

– психоедукаційні елементи – обговорення понять «емоції», «тривога», «безпека», «опора», «контроль»;

– казкотерапія та імаготерапія – для м'якої роботи з воєнними темами, де діти можуть переносити досвід на символічний рівень.

4. Загальні правила безпеки й організації перед стартом програми:

4.1. Отримати інформовану згоду батьків / опікунів; попередити, що тема може зачіпати емоції, і надати контакти служб підтримки.

4.2. Перед першою зустріччю провести коротку діагностику (3-бальна шкала настрою / «сонечко-хмаринка-буря» або спостереження) для порівняння до/після заняття.

4.3. На кожному занятті в кінці – заспокійлива ритуальна вправа (дихання, пісня, талісман-камінчик, тощо).

4.4. Під час завдань, які можуть викликати сильні емоції, психолог контролює тон, не ставить навідні питання про подробиці пережитого, пропонує дитині вибір: говорити/не говорити/показати символічно.

4.5. Мати план екстреної підтримки (місцеві служби, контакти колег, можливість індивідуальної зустрічі).

Заняття 1. «Моє безпечне коло» – знайомство й налаштування.

Мета – створити базу довіри, познайомитись, сформувані відчуття «я в безпеці».

Час – 60 хв.

Матеріали: аркуші А4, олівці, кольорові наклейки, таймер.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), короткий ритуал – «потисни руку повітрям» (дитина показує руку у вигляді «привітання» всій групі), називається ім'я + улюблена іграшка / колір (якщо хоче).

2. Розминка (10 хв), гра «Передай усмішку» – стоять у колі, один починає з усмішки й легкого жесту, який передається далі; мета –

налаштування на груповий контакт. Далі – просте дихання «4-4» (вдих 4 рахунки, видих 4).

3. Основна частина (30 хв), «Моє безпечне коло» – кожній дитині дається аркуш, малює велике коло, всередині – те, що дає спокій (домашній, люди, тварина, місце). Після малюнку – кожен, хто хоче, коротко показує свій «символ». Психолог заохочує усіх, хвалить, фіксує ресурси.

4. Рефлексія (10 хв), питання – «Що у твоєму колі допомагає тобі бути спокійним?»; вибір одного способу, який дитина може використати вдома (наприклад, обійняти подушку, намалювати серце).

5. Прощання (5 хв), ритуал «Тепле слово» – кожен каже собі сьогодні «одне добре слово». Психолог збирає разом позитивні фрази і вкладає їх у «банку ресурсів».

Очікуваний результат – діти відчули перший рівень безпеки; отримані «списки ресурсів» для наступних занять.

Адаптації / застереження, якщо дитина мовчить – не змушувати, запропонувати намалювати замість розповіді.

Заняття 2. «Мій настрій сьогодні» – ознайомлення з емоціями.

Мета – навчити розпізнавати і називати емоції; знизити бар'єрність у групі.

Матеріали: картки-емоції, кольорові олівці, ватман.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), коротка гра «Як я прийшов сюди?» – показати рухом свій настрій (радісний / усталений).

2. Розминка (10 хв), «Тіло-скульптура» – діти встають і показують «скульптуру» радості, суму, спокою; інші здогадуються. Це дає тілесний контакт із емоціями.

3. Основна частина (30 хв), вправи в парах – кожна дитина отримує картку-емоцію і малює «свій колір настрою» на маленькому аркуші. Потім в групі – «емоційна галерея» діти ставлять свої аркуші на ватман і коротко

кажуть, чому вибрали колір / форму. Психолог називає навички: «Я помітив/бачу, що ти...» (відгук у ресурсному ключі).

4. Рефлексія (10 хв), питання – «Як можна допомогти другові, якщо він сумний?» – колективні відповіді, запис на ватмані.

5. Прощання (5 хв), дихальна вправа «подих-лампочка» (вдих – уявити, що лампочка запалюється; видих – гасне).

Очікуваний результат – діти краще називають емоції, з'являються перші соціальні навички емпатії. Адаптації для сором'язливих дітей – робота з картками без публічної презентації.

Заняття 3. «Мій дім – мій спокій» – візуалізація безпечного місця.

Мета – сформувати образ «захищеного місця», навчити технікам візуальної саморегуляції.

Матеріали: ватман або аркуші, фарби/олівці, шматочки тканини, наклейки.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), коротка гра «Передай теплоту» (руки на серце → жест → наступний).

2. Розминка (10 хв), рухлива гра «Будуємо стіну» – діти руками імітують, як укріплюють «стіни спокою» (простий рух + голос «я в безпеці»).

3. Основна частина (30 хв), малюнок-колаж «Мій дім-притулок» – діти малюють свій дім або місце, де почуваються тихо і захищено (можна приклеювати шматочки тканини/наклейки для фактури). Психолог допомагає у символізації «Постав у дверях свою улюблену річ».

4. Рефлексія (10 хв), діти розповідають про один елемент свого дому, що дає спокій. Психолог записує «техніки» (наприклад, «помалювати», «обійняти плюшку») на спільну карту.

5. Прощання (5 хв), короткий сеанс «заземлення» – покласти руки на коліна, три повільних вдихи-видихи.

Очікуваний результат – кожна дитина має внутрішній образ-ресурс, до якого можна повертатися під час тривоги. Адаптації / застереження, якщо

дитина малює щось тривожне – не коментувати деталі; запропонувати перетворити образ у щось безпечне (додати двері/вікно/світло).

Заняття 4. «Хмаринка тривоги» – символізація тривоги й робота з нею.

Мета – навчитися впізнавати джерела тривоги і перетворювати їх у символи, працювати з безпечним «вивільненням».

Матеріали: кольоровий папір, ножиці, нитки, кольорові фломастери, кошик.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), короткий круг «Що мені допомогло зранку» – одне слово.

2. Розминка (10 хв), «Поділися повітрям» – дихальна і рухова вправа, руки вгору – вдих, руки вниз – видих, уявити, що видихаєш хмаринку.

3. Основна частина (30 хв), кожна дитина вирізає «хмаринку» з паперу і на ній (за бажанням – намальоване чи написане) переносить те, що її тривожить (символічно: гуркіт, шум, розлука, зміни). Потім на хмаринку додають «промені» (маленькі стрічки паперу) – це речі / дбайливі дії, що «розганяють» хмаринку (наприклад, мама, друг, малюнок). Після цього хмаринки збираються на спільній гірлянді або опускаються в кошик як «тайник тривоги».

4. Рефлексія (10 хв), питання – «Як почувалося, коли ти поклав свою хмаринку у кошик?», підкреслити відчуття контролю – «ти вирішив, що робити з тривогою».

5. Прощання (5 хв), маленький ритуал – кожен бере наклейку «мирного промінчика» і клеїть її собі на долоню.

Очікуваний результат – символічне винесення тривоги, уява про можливість керувати нею. Адаптації, якщо дитина не хоче писати/малювати – може показати жестом чи словами, або покласти маленьку фігурку у кошик.

Заняття 5. «Камінчик спокою» – тактильна регуляція і талісман-ресурс.

Мета – дати дитині просту фізичну техніку самозаспокоєння; створити персональний талісман.

Матеріали: гладкі камінці (по 1 на дитину), фарби, лаки (безпечні), серветки.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), «День у трьох словах» – кожен каже 3 слова про свій настрій.

2. Розминка (10 хв), пальчикова гімнастика і «розігрів долоньок» (потираємо долоні, м'яко стукаємо по стегнах).

3. Основна частина (30 хв), кожна дитина розмальовує камінчик, надаючи йому властивість: «коли я тримаю його – я стаю спокійним». Під час цього психолог проговорює прості настанови «Коли ти відчуваєш тривогу – прихопи камінчик, потримай – зроби 3 глибоких вдихи».

4. Рефлексія (10 хв), кожен ділиться, який колір/символ він обрав і показує, як тримає камінчик.

5. Прощання (5 хв), покладання камінчика до «тайничка ресурсів» (аби при потребі брати його додому або в клас).

Очікуваний результат – дитина засвоює просту техніку самозаспокоєння; має фізичний ресурс-талісман. Адаптації / застереження контролювати безпеку при фарбуванні для дітей, що бояться бруду, запропонувати наклейки замість фарб.

Заняття 6. «Міст дружби» – робота на підтримку й довіру.

Мета – посилити групову підтримку, навички співпраці, довіри; зменшити соціальну ізоляцію.

Матеріали: картон, клей, стрічки, маркери, великі аркуші.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), радісне «привіт» у колі – передати погляд і усмішку.

2. Розминка (10 хв), парна вправа «Я тебе бачу» – в парі дивляться один на одного 10 секунд і кажуть позитивну рису.

3. Основна частина (30 хв), творче завдання «Побудуй міст» – діти у командах створюють декоративний «міст дружби» на ватмані, кожна команда

малює або клеїть елементи, що символізують підтримку (руки, серця, слова підтримки). Потім кожна група ставить на міст свою «плакетку допомоги» (коротка фраза, яка допомагає іншим).

4. Рефлексія (10 хв), обговорення – «як ми допомагаємо один одному?», чисті формулювання підтримки (наприклад, «я можу посидіти поруч», «я можу принести серветку»).

5. Прощання (5 хв), колективний жест – всі торкаються середини моста і вимовляють фразу «Я поряд».

Очікуваний результат – підвищення соціальної згуртованості, навичок взаємодопомоги. Адаптації для дітей, які важко працюють в команді, дати індивідуальну частину завдання.

Заняття 7. «Квітка радості» – пошук позитивних емоцій та ресурсів.

Мета – активізувати позитивний досвід, навчити помічати маленькі радості; зміцнити емоційні ресурси.

Матеріали: круглі картки (пелюстки), маркери, клей, ватман (стовбур квітки).

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), гра «Назви одну радість» (усмішка/пісенька).

2. Розминка (10 хв), музична руханка «Рухи радості» (5 хв активного руху під ритмічну музику, потім заспокоєння).

3. Основна частина (30 хв), створення «Квітки радості» – кожна дитина отримує пелюстку і вписує/малює на ній одну річ, яка дарує радість (м'яка іграшка, друг, звук сміху). Пелюстки клеяться на ватман у формі квітки. Далі – «сад радості» групи.

4. Рефлексія (10 хв), кожен обирає одну пелюстку і коротко каже, коли в останній раз відчував цю радість.

5. Прощання (5 хв), ритуал «передай промінчик» – дитина бере уявний промінчик і передає сусіду, вимовляючи побажання.

Очікуваний результат – збільшення частоти помічання позитивних подій, формування практики вдячності. Адаптації для дітей, що мають труднощі з усним вираженням – застосувати малюнки замість слів.

Заняття 8. «Моє серце відважне» – робота з самооцінкою і внутрішньою силою.

Мета – підсилити відчуття власної спроможності, набуті прості стратегії самопідтримки.

Матеріали: аркуші, наклейки «зірка», картки із завданнями «я можу зробити».

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), «Я-зірка» – коротко назвати одну вміння / річ, що тобі вдається.

2. Розминка (10 хв), «Хвилинка сміливості» – рухова вправа де кожен встає і демонструє «сильну позу» на 10 секунд.

3. Основна частина (30 хв), «Щоденник відваги» – діти отримують картки, де малюють або пишуть (під допомогою психолога) 3 речі, які вони вже вміють робити або хотіли б спробувати (наприклад, вирішити конфлікт, подзвонити мамі у складний момент, погодувати тваринку). Після цього кожна дитина отримує наклейку-зірку і кріпить її на свій «доказ відваги».

4. Рефлексія (10 хв), підкреслити, що маленькі кроки – теж відвага; питання – «Що сьогодні було для тебе відважним?».

5. Прощання (5 хв), ритуал «мій внутрішній щит» – уявити щит і сказати слово-замок (наприклад, «спокій»).

Очікуваний результат, зростання відчуття компетентності, готовності пробувати. Для замкнених дітей – робота у мінігрупах або індивідуально.

Заняття 9. «Світ без тривоги» – символічне відпускання переживань.

Мета – відпрацювати символічні техніки відпускання, зміцнити навички саморегуляції.

Матеріали: білі аркуші, фарби, ватні палички, кошик/контейнер, стрічки.

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), коротка вправа «Що я хочу взяти з собою?» – одне слово.

2. Розминка (10 хв), дихання «хвиля» (руки вверху – вдих, опускання – видих), повільні рухи під спокійну музику.

3. Основна частина (30 хв), «Малюнок-підпал» (символічний метод, без вогню!) – діти малюють те, що тривожить (малюнок може бути стилізований). Потім під керівництвом психолога кожен робить «перетворення», хтось приклеює світло / серце на малюнок, хтось робить на ньому «промені розсіювання», хтось складає і кладе в контейнер-тайник. Контейнер символічно «перетворює» тривогу на безпеку (можна прикрасити наклейками).

4. Рефлексія (10 хв), «Як ти відчуваєш себе після перетворення?» – дітям пропонують виміряти свій настрій за смайликом.

5. Прощання (5 хв), колективне бажання – кожен каже одне побажання спокою групі.

Очікуваний результат – досвід символічного контролю над тривогою; практика відпускання. Адаптації / застереження, уникати деталей війни; якщо дитина починає говорити про конкретні травматичні події – переключити на символ.

Заняття 10. «Дерево спокою» – підсумок і ресурсна карта.

Мета – інтеграція отриманих навичок; створення колективного символу підтримки; відзначення досягнень.

Матеріали: ватман, картки-листочки, фарби, наклейки, стрічки, кошик з «камінчиками спокою».

Хід роботи:

1. Привітання (5 хв), «Що змінилось зі мною?» – короткі відповіді.

2. Розминка (10 хв), легка руханка «коло вдячності» – згадати щось приємне з курсу.

3. Основна частина (30 хв), колективне створення «Дерева спокою» – стовбур малює психолог, діти по черзі прикріплюють листочки з написаними

або намальованими ресурсами (що допомагає їм спокійно жити), своїм «камінчиком» ставлять позначку до гілки. Паралельно – «картка успіху» для кожної дитини: психолог озвучує один-два помітні прогреси (коротко, позитивно).

4. Рефлексія (10 хв), круг «Що я беру з собою» – кожен називає 1-2 техніки, які буде застосовувати далі.

5. Прощання (5 хв), ритуал «Передай світло» – діти стають в коло, передають уявне світло і кажуть один одному слова підтримки. За потреби – вручаються сертифікати участі або листівки з порадами для батьків.

Очікуваний результат – закріплення навичок саморегуляції, створення матеріального символу колективної підтримки, підвищення самооцінки. Надати батькам короткий зворотній звіт та поради щодо підтримки навичок вдома.

3.2. Практичні рекомендації щодо корекції тривожності дітей в умовах воєнного конфлікту

Воєнні дії в Україні створюють суттєві виклики для психічного та емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Постійний стрес, невизначеність, порушення звичного способу життя та почуття небезпеки можуть спричинити підвищену тривожність, розвиток депресивних реакцій та симптомів посттравматичного стресу. Для підтримки психічного здоров'я школярів у кризових умовах доцільно застосовувати комплексну систему заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та адаптації.

1. Формування безпечного та стабільного середовища є першочерговою умовою подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного конфлікту. Відчуття безпеки – базова психологічна потреба дитини, від задоволення якої залежить її емоційна рівновага, здатність до навчання та соціальної взаємодії.

1.1. Забезпечення фізичної та емоційної безпеки. Дитина має знати, що дорослі поруч здатні її захистити і дбають про її добробут. Важливо створювати умови, у яких вона може почуватися захищеною – як у фізичному, так і в емоційному сенсі.

Практичні кроки:

- організувати простір, у якому дитина почуватиметься комфортно: наявність улюблених речей, місце для відпочинку, стабільне оточення;
- чітко пояснити правила безпеки у разі тривоги або небезпеки (куди йти, кого слухати, як діяти);
- підтримувати спокійний тон спілкування. Реакція дорослого має бути врівноваженою, навіть у напружених ситуаціях;
- бути уважними до емоційних проявів дитини: страхів, розгубленості, плачу. Важливо не знецінювати переживання («нічого страшного»), а приймати їх («я бачу, що тобі страшно, я поруч»);
- забезпечити можливість дитини відкрито висловлювати свої почуття через розмову, гру, малюнок.

1.2. Дотримання режиму дня. Під час воєнних подій діти часто втрачають відчуття стабільності та передбачуваності. Встановлений режим дня виступає своєрідною «психологічною опорою», що допомагає їм відчутти контроль над власним життям і знижує рівень тривожності.

Практичні кроки:

- розробити спільно з дитиною розклад на день, який включає час для навчання, ігор, відпочинку, прийому їжі та сну;
- дотримуватися розкладу навіть за змінних умов (наприклад, у тимчасовому житлі чи укритті), зберігаючи знайомі ритуали – ранкове привітання, спільний сніданок, вечірнє читання;
- пояснювати дитині, коли і що відбудуватиметься, – це знижує рівень невизначеності.
- враховувати індивідуальні особливості дитини: тривалість сну, потребу у відпочинку, час концентрації уваги.

– використовувати візуальний розклад (малюнки, наклейки, календар), що допомагає молодшим школярам орієнтуватися в часі та послідовності подій.

1.3. Підтримка постійного контакту з дитиною. Тісний емоційний зв'язок із дорослими є потужним фактором психологічної стійкості. Дитина, яка відчуває, що її люблять, слухають і розуміють, легше долає стрес та відновлюється після травматичних переживань.

Практичні кроки:

- щоденно знаходити час на спілкування «сам на сам», навіть якщо це кілька хвилин: розмова, спільна гра, читання;
- активно слухати дитину – не лише чути слова, а й звертати увагу на невербальні сигнали (вираз обличчя, інтонацію, пози);
- використовувати позитивні дотики (обійми, погладження по плечу), які допомагають дитині відчути підтримку;
- у випадках розлуки (евакуація, роз'їзди) підтримувати контакт через відеозв'язок, листування, голосові повідомлення;
- підкреслювати приналежність дитини до сім'ї або шкільної спільноти: «Ми разом», «Я поруч», «Ми впораємося».

Безпечне та стабільне середовище – це не лише відсутність загрози, а насамперед передбачуваність, підтримка, турбота і постійна присутність дорослого, який є джерелом спокою та стабільності. Саме через такі щоденні дії формується базове відчуття довіри до світу, що є запорукою зниження дитячої тривожності.

2. Інтеграція психоемоційних практик у навчальний процес – це важливий крок до зниження рівня стресу у дітей, розвитку їх емоційної стабільності та зміцнення психічного здоров'я. Включення арттерапевтичних технік, дихальних вправ і групових обговорень у навчальний процес допомагає дітям справлятися з емоційними викликами та покращує їх здатність до концентрації, саморегуляції та ефективної взаємодії.

Арттерапія включає в себе різноманітні творчі методи, такі як малювання, ліплення, музика, танець, що дають дітям можливість виразити свої внутрішні переживання в ненапружений спосіб. В умовах стресу та емоційного перевантаження арттерапія дозволяє дітям «вивести» емоції за допомогою образів, символів і творчих процесів, що полегшує їх обробку та усвідомлення.

Практичне застосування:

– малювання та ліплення: можна використовувати для вираження емоцій, створення фантастичних образів, що допомагає дітям звільнити накопичений стрес. Техніка «малювання почуттів» може бути корисною: дитина малює те, що вона відчуває або що її лякає, а потім разом з дорослим аналізує, що це означає;

– музика та танці: музичні заняття можуть бути включені в ранкові або вечірні години, щоб зняти стрес перед навчальним процесом або завершити день позитивно. Танцювальні рухи, які виконуються під легку музику, допомагають зняти фізичну напругу і створюють відчуття гармонії;

– дихальні вправи та медитації: прості медитаційні практики або дихальні техніки (наприклад, «глибоке дихання» або «дихання 4-7-8») дозволяють дітям знизити рівень тривожності, покращити концентрацію та повернути увагу до навчання. Під час напружених ситуацій або тривожних емоцій ці техніки є ефективним способом саморегуляції.

Розвиток емоційної грамотності – це вміння розпізнавати та адекватно виражати свої емоції, що є ключем до збереження психоемоційного здоров'я дитини. Важливо навчити дітей, як впоратися з емоціями в складних ситуаціях, адже правильне розуміння та вираження почуттів допомагає знижувати рівень стресу і тривожності.

Практичне застосування:

– обговорення емоцій під час уроків можна ввести практики обговорення власних емоцій, коли дитина вчиться називати свої почуття («Я відчуваю сум», «Я боюся», «Мені весело»). Такі вправи допомагають дітям не

тільки усвідомлювати свої емоції, але й виражати їх словами, що знижує ризик емоційного блокування;

– організація ролевих ігор, де діти виступають у ролі різних персонажів і відтворюють ситуації, які можуть викликати тривогу чи інші сильні емоції. Це дозволяє дітям відпрацьовувати адаптивні способи реагування, змінювати своє ставлення до емоцій і навчатися соціальній взаємодії;

– творчі завдання, малювання, ліплення або написання історій дозволяють дітям обговорювати складні емоції через творчість, що допомагає їм краще розуміти себе і знижує рівень тривожності. Це також дає їм можливість поринути у вигаданий світ, де емоції можуть бути розкриті через символи і метафори.

Групові обговорення створюють безпечний простір для вираження переживань і дають дітям можливість відчувати підтримку не лише від дорослих, а й від однолітків. Під час обговорень діти можуть ділитися своїми переживаннями, що дозволяє знизити рівень стресу та тривожності через розуміння, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Практичне застосування:

– обговорення переживань, після виконання творчих завдань або арттерапевтичних вправ проводиться групове обговорення, де кожна дитина може поділитися своїм емоційним досвідом або просто висловити свої думки з приводу певної теми;

– емоційне коло, можна створити «коло підтримки», де діти по черзі розповідають про свої почуття. У такому форматі діти відчують, що їх слухають, і що їхні емоції важливі для групи;

– міні-дискусії, проводити невеликі дискусії на тему «Що ти робиш, коли тобі страшно?» або «Як можна підтримати друга, коли йому сумно?» для того, щоб розвивати емпатію і навички підтримки однолітків.

Інтеграція психоемоційних практик у навчальний процес дозволяє створити середовище, в якому діти навчаються краще розуміти свої емоції,

справлятися з ними і розвивати здатність до саморегуляції. Це не лише сприяє емоційному благополуччю дітей, але й покращує їх концентрацію, взаємодію з однолітками та загальний рівень адаптації до навчальних і життєвих ситуацій.

3. Надання психологічної допомоги дітям під час та після стресових ситуацій, зокрема під час війни, є критично важливим для їхнього емоційного та психічного відновлення. Це включає як індивідуальні консультації, так і групові терапевтичні заняття, які сприяють не тільки зниженню тривожності, але й розвитку важливих соціальних та психологічних навичок.

3.1. Індивідуальні консультації з психологом дозволяють дитині працювати з професіоналом у комфортному та безпечному просторі. Це є ефективним методом для подолання травматичного досвіду та розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу. Через цю форму роботи дитина може навчитися розпізнавати та розуміти свої емоції, що дозволяє їй краще справлятися з внутрішніми переживаннями та зменшувати рівень тривожності.

Практичне застосування:

- техніки стабілізації емоцій, на початкових етапах консультацій, коли дитина перебуває в стані стресу або тривоги, психолог може використовувати техніки стабілізації, наприклад, методи глибокого дихання або прогресивної м'язової релаксації. Це допомагає дитині заспокоїтися і зменшити відчуття напруги;

- аналіз травматичних подій, працюючи з дитячим досвідом, психолог може проводити за допомогою спеціальних технік (наприклад, техніка «часової лінії» або метод когнітивно-поведінкової терапії) аналіз травматичних подій, допомагаючи дитині обробити страхи та переживання, пов'язані з війною чи іншими стресовими ситуаціями;

- розвиток навичок самопомоги, психолог може навчити дитину простих стратегій подолання стресу, таких як ведення щоденника, прогулянки,

заняття творчістю, які сприяють зниженню рівня тривожності та допомагають повернути відчуття контролю над ситуацією.

3.2. Групові терапевтичні заняття – це важлива складова психосоціальної підтримки, що дозволяє дітям отримувати емоційну підтримку не тільки від фахівця, а й від своїх однолітків. Участь у таких групах дає можливість відчувати себе частиною спільноти, що в свою чергу значно знижує відчуття ізоляції, страху і тривожності, характерне для дітей, які пережили травматичні події.

Практичне застосування:

– групи підтримки, участь у групах дозволяє дітям ділитися своїми переживаннями, відчувати емпатію і розуміння з боку однолітків. Це допомагає нормалізувати емоційний стан, оскільки діти розуміють, що їхні переживання є спільними і що вони не самотні у своїх почуттях. Групова динаміка також сприяє розвитку соціальних навичок і покращує комунікацію;

– групова арттерапія, використання арттерапевтичних методів в групах дозволяє дітям висловити свої емоції через творчість, спільно працюючи над малюнками або іншими проектами. Це зміцнює групову згуртованість, дозволяє знизити рівень стресу та допомагає дітям відкривати нові шляхи для самовираження;

– соціальні тренінги та рольові ігри, такі заняття проводяться для розвитку навичок спілкування, співпраці та взаємодії у групі. Діти можуть тренуватися в конструктивному вирішенні конфліктів, вираженні своїх потреб і бажань, що є важливими соціальними навичками.

3.3. Спільне використання психологічних та арттерапевтичних методів. Об'єднання індивідуальних та групових занять дає найбільш ефективний результат, оскільки дозволяє працювати як над внутрішніми переживаннями кожної дитини, так і над її взаємодією в групі. Комбіновані методи допомагають дітям зрозуміти, що психоемоційна підтримка може бути як індивідуальною, так і колективною, що додає додаткової стабільності та підтримки в складний період. Надання психологічної допомоги через

індивідуальні консультації та групові терапевтичні заняття є важливими інструментами для подолання травматичних переживань і тривожності у дітей. Індивідуальні консультації дозволяють працювати глибше з емоційними проблемами кожної дитини, тоді як групові заняття сприяють розвитку соціальних навичок, підтримки і створенню безпечного простору для відкритого вираження емоцій.

4. Підтримка фізичного здоров'я. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним благополуччям, і тому важливо забезпечити дітям можливість для регулярної фізичної активності, здорового харчування та повноцінного сну. В умовах стресових ситуацій, таких як війна, це набуває особливої актуальності, оскільки підтримка фізичного здоров'я не лише зміцнює тіло, а й покращує емоційний стан, знижує рівень тривожності та сприяє психічній стабільності.

4.1. Регулярна фізична активність. Фізична активність є важливим елементом психоемоційної підтримки дітей. Вона сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, покращує настрій, а також допомагає підтримувати здоров'я серцево-судинної, м'язової та нервової систем. Важливо, щоб фізична активність була регулярною, помірною і приємною для дитини, що дозволяє уникнути надмірного навантаження та втоми.

Практичне застосування:

– прогулянки на свіжому повітрі, навіть коротка прогулянка на свіжому повітрі може істотно покращити психоемоційний стан дитини. Природа сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, допомагає дитині відновити емоційну рівновагу та підвищити енергійність. Прогулянки можуть бути активними (наприклад, через ігри на вулиці, футбол, біг) або більш спокійними (спостереження за природою, розмови);

– спорт є не лише фізичною активністю, але й способом соціалізації та розвитку командних навичок. Командні види спорту, такі як футбол або волейбол, допомагають дітям не тільки зміцнити тіло, але й створюють можливість для взаємодії, розвитку довіри та підтримки серед однолітків.

Індивідуальні види спорту, такі як плавання або теніс, дозволяють дітям зосередитися на власних досягненнях та підтримувати мотивацію;

– йога, як тілесно-орієнтована практика, допомагає дитині не лише підтримувати фізичну форму, а й заспокоїти свій розум, знизити тривожність через зосереджене дихання та розтягування. Легкі заняття йогою можуть бути особливо корисними для зняття напруги після навчального дня чи стресових ситуацій.

4.2. Збалансоване харчування та якісний сон. Дотримання режиму харчування та сну є важливими чинниками підтримки психічного та фізичного здоров'я дітей. Погане харчування і відсутність регулярного сну можуть значно погіршити емоційний стан дитини, спричинити додаткові проблеми з концентрацією та підвищити рівень тривожності.

Практичне застосування:

– збалансоване харчування, важливо забезпечити дитину усіма необхідними поживними речовинами для нормального розвитку та збереження енергії. Збалансоване харчування, яке включає достатню кількість овочів, фруктів, білків, вуглеводів та здорових жирів, сприяє кращій роботі мозку та підвищує рівень енергії, що позитивно позначається на загальному самопочутті дитини. Особливо важливо забезпечити регулярний прийом їжі і уникати надмірного споживання солодощів або фастфуду, що може призвести до емоційних коливань;

– якісний сон, дотримання регулярного графіка сну та забезпечення якісного відпочинку є ключовим фактором для психічного здоров'я. Недосипання може посилити стрес, тривогу та дратівливість. Для дітей молодшого шкільного віку норма сну становить 9-11 годин на добу. Важливо забезпечити спокійну атмосферу для сну, обмежити доступ до екранних пристроїв за годину до сну та створити умови для глибокого відпочинку (темна кімната, комфортна температура, тихе оточення).

4.3. Важливість підтримки фізичного здоров'я в умовах стресу. Підтримка фізичного здоров'я є важливою складовою адаптації до стресових

ситуацій. Коли дитина фізично здорова, вона відчуває більшу внутрішню стійкість, що допомагає їй ефективно справлятися з емоційними і психологічними викликами. Фізична активність і правильне харчування створюють надійну основу для психічного відновлення та допомагають знижувати рівень тривожності в умовах постійного стресу. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та здоровий сон – це основи, на яких будується не лише фізичне, але й психічне здоров'я дитини. Вони сприяють зниженню стресу, покращенню емоційного стану та загальному благополуччю. В умовах воєнного конфлікту ці фактори набувають особливої важливості, оскільки підтримка фізичного здоров'я допомагає дитині адаптуватися до складних умов та впоратися з психологічними труднощами.

5. Зміцнення родинних зв'язків. Сім'я є основним джерелом емоційної підтримки та безпеки для дитини, особливо в умовах кризових ситуацій. Підтримка з боку батьків, збереження родинних традицій та стабільність у повсякденному житті є важливими аспектами, що допомагають дитині відновлювати психоемоційну рівновагу, знижувати рівень тривожності та відчувати себе в безпеці, навіть коли зовнішній світ здається непередбачуваним і небезпечним.

5.1. Емоційна підтримка з боку батьків є основним чинником, що формує у дітей відчуття безпеки та стабільності. Спокій, розуміння, терпимість і підтримка з боку дорослих допомагають дитині впоратися з емоційними переживаннями, знижують рівень стресу та тривожності. Діти, які відчують підтримку своїх батьків, зазвичай мають вищий рівень самооцінки та впевненості в собі, що допомагає їм легше адаптуватися до життєвих труднощів.

Практичне застосування:

– слухання та прийняття емоцій: важливо, щоб батьки активно слухали своїх дітей і допомагали їм усвідомлювати та висловлювати свої емоції. Це створює безпечний простір для відкритого спілкування, де дитина може поділитися своїми переживаннями, не боячись осуду або нерозуміння;

– розуміння та терпимість: батьки повинні проявляти терпіння та розуміння до емоційних реакцій дитини. Наприклад, дитина може проявляти підвищену агресивність або тривожність через стрес, і в таких випадках важливо, щоб дорослі не карали, а пропонували підтримку та допомогу в регуляції цих емоцій;

– створення емоційної стабільності через фізичний контакт: обійми, поцілунки та прості фізичні прояви турботи (наприклад, тримання за руку, погладжування по голові) допомагають дітям відчувати себе в безпеці та знижують рівень тривоги.

5.2. Збереження родинних традицій, рутин та святкувань сприяє відновленню стабільності в сімейному житті. Традиції допомагають дітям відчувати передбачуваність у світі, створюють відчуття належності та безпеки, навіть коли зовнішні обставини здаються непередбачуваними. Родинні ритуали дають дітям надійність і стабільність, допомагають подолати стрес і тривогу, адже це нагадує їм про те, що є щось незмінне і стабільне у їхньому житті.

Практичне застосування:

– родинні обіди та вечори, регулярні спільні прийоми їжі (сімейні обіди, вечері) допомагають зміцнити емоційний зв'язок між членами сім'ї та створюють атмосферу підтримки і тепла. Це також дозволяє дітям поділитися своїми переживаннями за день;

– святкування важливих подій, навіть у часи криз або війни важливо зберігати святкування важливих дат, таких як дні народження, річниця або святкові традиції. Ці події стають тимчасовими острівцями стабільності, що дозволяють дитині відчувати, що в її житті є місце для радості, навіть у складні часи;

– сімейні традиції на вихідних, спільні вихідні, коли сім'я проводить час разом, відвідуючи певні місця (наприклад, парк, музей), або організовує домашні заходи (наприклад, вечеря на свіжому повітрі, перегляд фільмів)

допомагають створити відчуття стабільності та підвищують рівень емоційного благополуччя дитини.

5.3. Важливість родинної стабільності в умовах стресу. У стресових ситуаціях, таких як війна або інші труднощі, родина є тим місцем, де дитина може знайти безпеку, розуміння і підтримку. Зміцнення родинних зв'язків через емоційну підтримку та збереження традицій допомагає знизити рівень тривожності, створює атмосферу для емоційного відновлення та підвищує стійкість дитини до зовнішніх стресорів. Зміцнення родинних зв'язків через емоційну підтримку та збереження сімейних традицій є важливим аспектом психоемоційного благополуччя дитини. Стабільність і передбачуваність у родинному житті дозволяють дитині відчувати себе в безпеці, навіть у складних умовах. Це допомагає знизити рівень тривожності, підвищити стійкість до стресу і сприяє відновленню емоційного балансу.

6. Контроль за інформаційним середовищем. У сучасному світі діти з раннього віку стають свідками великої кількості інформації, що надходить з різних джерел – від новин до соціальних мереж. В умовах війни чи інших кризових ситуацій, де інформація може бути травмуючою або перевантаженою негативними повідомленнями, важливо ретельно контролювати, яку інформацію отримує дитина. Це допомагає зменшити рівень тривожності, знизити страхи та формувати більш здорове сприйняття реальності.

6.1. Регулювання доступу до негативної інформації. Негативна інформація про воєнні події, насильство, катастрофи чи інші стресові ситуації може серйозно впливати на психічне здоров'я дітей, викликаючи тривожність, страхи та панічні стани. Регулювання доступу до таких новин допомагає зменшити негативний вплив інформаційного потоку на емоційний стан дитини. Оскільки діти не завжди можуть розуміти повну картину подій, надмірна кількість жахливих чи неперевіраних новин може викликати у них відчуття небезпеки і безвиході.

Практичне застосування:

– обмеження часу на перегляд новин, важливо контролювати, скільки часу дитина проводить перед телевізором, комп'ютером або мобільними пристроями, зокрема для перегляду новин. Батьки можуть встановити чіткі обмеження на доступ до новинних програм або сайтів, обираючи лише перевірену і позитивну інформацію для дітей;

– фільтрація контенту, використання технологій для фільтрації контенту, таких як програмне забезпечення для батьківського контролю, допомагає обмежити доступ до небажаних новин або образливих матеріалів;

– сімейні бесіди про новини, важливо, щоб батьки разом з дітьми переглядали новини, обговорюючи ті моменти, які можуть бути занадто важкими для дітей. Спільне обговорення дозволяє пояснити, що є правдою, а що – вигадкою чи перебільшенням, допомагаючи зменшити занепокоєння через неточні або шокуючі повідомлення.

6.2. Надання достовірної інформації відповідно до віку. Коли дитина отримує інформацію про складні події, важливо, щоб ця інформація була подана відповідно до її віку та рівня розвитку. Це допомагає знизити рівень страху та тривоги, оскільки дитина отримує чітке уявлення про ситуацію, без перебільшення або непотрібних деталей, які можуть призвести до ще більшого занепокоєння. Пояснення подій у доступній формі допомагає формувати реалістичне сприйняття ситуації і дозволяє дитині відчувати контроль над тим, що відбувається навколо.

Практичне застосування:

– вибір простих і зрозумілих слів, під час пояснення складних подій (наприклад, війни або конфліктів) важливо використовувати просту мову, яка відповідає віковим особливостям дитини. Замість складних термінів або загрозливих деталей, можна використовувати метафори або історії, щоб дитина могла зрозуміти, що відбувається;

– обговорення тільки важливих аспектів не потрібно заглиблюватися в деталі, які можуть бути надмірно страшними або травмуючими для дитини. Наприклад, для молодших дітей важливо пояснювати лише загальні моменти,

такі як «є люди, які допомагають захищати нас, і вони роблять все можливе, щоб ми були в безпеці», замість того, щоб говорити про насилля чи загрози;

– залучення до дискусії, можна запитати дитину, що вона вже знає про події, і дати їй можливість задати питання, які турбують. Це дозволяє уникнути надмірного навантаження і допомагає дитині розібратися в тому, що відбувається.

6.3. Роль доступної інформації у зниженні тривожності. Правильна та своєчасна інформація здатна не лише зменшити рівень тривожності, а й допомогти дитині почуватися більш впевнено в ситуації, яка може здатися їй незрозумілою або страшною. Коли дитина чітко розуміє, що відбувається, чому це відбувається, і що з цим можна зробити, вона відчувається більш контролюючою ситуацію, що є важливим для її емоційного здоров'я. Водночас важливо, щоб інформація не була перевантажена, що дозволяє уникнути ще більшого стресу. Контроль за інформаційним середовищем є важливою частиною психоемоційної підтримки дітей у кризових ситуаціях. Регулювання доступу до негативної інформації та надання достовірної інформації відповідно до віку сприяє зниженню рівня тривожності, допомагає дітям сформулювати реалістичне сприйняття ситуації та зберегти емоційну стабільність у часи криз.

7. Залучення до творчої та розвивальної діяльності. Творча діяльність є потужним інструментом для емоційної підтримки дітей в умовах стресу, зокрема в періоди воєнного конфлікту або інших кризових ситуацій. Завдяки творчості дитина може не тільки розслабитися, але й знайти здорові способи вираження своїх почуттів, переживань та внутрішніх конфліктів. Залучення до творчих занять сприяє розвитку емоційної стабільності та допомагає відновити внутрішній баланс, що так необхідно для адаптації до стресових умов.

7.1. Розвиток творчих здібностей. Заняття творчістю – це важлива частина психоемоційного розвитку дитини, особливо в умовах стресу або травми. Через творчість діти можуть виражати свої емоції та переживання, що

є важливим для процесу емоційної реабілітації. Творчі практики дозволяють не лише зняти напругу, але й відкривають простір для самовираження та розвитку впевненості у собі.

Практичне застосування:

– малювання є однією з найбільш доступних і ефективних форм самовираження. За допомогою кольорів, форм і ліній діти можуть передати свої переживання, емоції та думки. Малюнки не лише допомагають звільнити емоційну напругу, але й служать своєрідною терапією, оскільки дають змогу дитині «побачити» свої почуття. Важливо не обмежувати дитину у виборі теми для малюнка, дозволяючи їй вільно висловлюватися;

– музичні заняття – це не тільки засіб для розвитку емоційної чутливості, а й ефективний спосіб зняття стресу. Гра на музичних інструментах або спільне співання можуть бути заспокійливими і допомогти зняти емоційну напругу. Музика допомагає організувати емоційний простір дитини та створює відчуття гармонії;

– заняття рукоділлям (в'язання, шиття, виготовлення виробів з глини або дерева) сприяють розвитку терплячості, уваги та дрібної моторики, що одночасно покращує психоемоційний стан дитини. Ці заняття дозволяють дитині зосередитися на процесі та допомагають зняти тривогу.

7.2. Підтримка хобі та інтересів. Залучення дитини до улюблених занять, хобі або розвивальних ігор допомагає не тільки зняти стрес, але й підтримати відчуття самовизначення та цінності. Коли дитина активно займається тим, що їй цікаво, це дає їй можливість відволіктися від стресових факторів, збільшити самоповагу та знайти внутрішню рівновагу.

Практичне застосування:

– заохочення інтересів та хобі, важливо підтримувати дитину в її захопленнях, навіть якщо вони не пов'язані безпосередньо з навчанням або «корисними» заняттями. Це можуть бути різноманітні види діяльності: від спортивних захоплень до малювання, програмування чи колекціонування.

Дитина повинна відчувати, що її інтереси важливі та підтримуються, що дозволяє їй зберігати позитивний емоційний настрій;

– розвиток нових навичок, заохочення дитини до освоєння нових хобі або захоплень може стати корисним для розвитку самостійності та самовизначення. Це можуть бути нові види творчості (наприклад, заняття фотографією або виготовленням ляльок), наукові експерименти, або розвиток технічних навичок (наприклад, робота з конструкторами чи роботами).

7.3. Важливість творчої діяльності в умовах стресу. Творчість та хобі допомагають дитині не лише відволікатися від стресових факторів, а й створюють простір для відновлення емоційної рівноваги. Вони дозволяють знімати напругу, виражати внутрішні переживання та знаходити радість у звичайних заняттях. Це особливо важливо в умовах війни чи інших криз, коли дитина може переживати страх, тривогу та невизначеність. Залучення дітей до творчої діяльності і підтримка їх хобі є потужним інструментом для зниження стресу, розвитку емоційної стійкості та підтримки психічного здоров'я. Творчість не лише дозволяє дітям виражати свої емоції, а й надає можливість відновити відчуття самовизначення, що є важливим під час кризових ситуацій.

8. Рекомендації для фахівців-психологів. Психологи, працюючи з дітьми, особливо в умовах стресу чи травматичних подій, мають забезпечити належну підтримку для емоційного відновлення та стабілізації. Це вимагає не лише професійних знань, а й здатності створити безпечний простір для вираження емоцій, навчити дітей ефективним методам саморегуляції, а також підтримувати їх у процесі соціалізації.

8.1. Створення безпечного простору. Безпечний простір для дітей є основою ефективної психологічної підтримки. Важливо, щоб дитина відчувала себе вільно, коли говорить про свої почуття та переживання, без страху перед осудом чи критикою. Цей простір дозволяє дітям відкрито виражати емоції, що є важливим для їхнього емоційного здоров'я, особливо в умовах війни або інших стресових ситуацій.

Практичне застосування:

– активне слухання, психологи повинні практикувати активне слухання, зосереджуючись на тому, що дитина хоче сказати. Це не лише забезпечує безпечне середовище для самовираження, але й дозволяє зрозуміти глибину переживань дитини.

– без оцінки, важливо не оцінювати чи критикувати емоції дитини. Наприклад, фрази на зразок «ти не повинна так почуватися» можуть створювати бар'єри в спілкуванні. Замість цього психологи мають використовувати слова підтримки та розуміння.

8.2. Навчання дітей технікам саморегуляції є важливим кроком до зниження рівня тривожності та розвитку стійкості до стресових ситуацій. Техніки саморегуляції дозволяють дітям краще контролювати свої емоції та фізіологічні реакції на стрес.

Практичне застосування:

– глибоке дихання, навчання простим технікам дихання, таким як глибоке дихання через носа та видих через рот, допомагає дитині заспокоїтися під час стресових ситуацій;

– прогресивна м'язова релаксація – ця техніка включає напруження та розслаблення окремих груп м'язів, що допомагає знижувати фізіологічну напругу та тривожність;

– медитативні вправи та візуалізація спокійних місць чи ситуацій допомагають дитині знизити рівень стресу та розвивати навички збереження емоційної рівноваги.

8.3. Підтримка соціальних зв'язків. Соціальна ізоляція може значно погіршити психоемоційний стан дитини. Тому важливо організовувати групові заняття, які дають можливість дітям взаємодіяти з однолітками, що сприяє розвитку соціальних навичок та зменшенню відчуття ізоляції.

Практичне застосування:

– групові ігри та вправи, створення групових вправ, де діти можуть працювати разом, обмінюватися думками, підтримувати один одного в різних

ситуаціях. Це допомагає зняти стрес, формує відчуття підтримки та належності;

- робота в парах чи малих групах, взаємодія в міні-групах дозволяє дітям відчувати себе більш комфортно, менш ізольовано, і стимулює розвиток співпраці та довіри.

8.4. Робота з батьками та педагогами. Залучення батьків і педагогів до процесу емоційної підтримки дітей є важливим для створення сприятливого середовища. Психологічна підтримка дорослих дозволяє знизити рівень тривожності у дітей, забезпечуючи стабільність і відчуття безпеки вдома і в школі.

Практичне застосування:

- консультації для батьків, психологи можуть організовувати зустрічі з батьками, де обговорюються стратегії підтримки дітей, особливо під час стресових ситуацій. Це допомагає батькам зрозуміти, як краще взаємодіяти з дітьми та підтримувати їх;

- тренінги для педагогів, навчання вчителів методам емоційної підтримки в класі допомагає створювати середовище, де діти можуть почуватися безпечно.

8.5. Моніторинг психоемоційного стану. Регулярне спостереження за психоемоційним станом дітей дозволяє психологам вчасно виявляти проблеми та коригувати стратегії підтримки. Це важливо для того, щоб вчасно виявити будь-які зміни в поведінці або настрої дітей і своєчасно реагувати на ці зміни.

Практичне застосування:

- оцінка поведінки та емоцій, психологи повинні регулярно спостерігати за поведінкою та емоціями дітей під час занять або в особистих консультаціях, щоб виявити потенційні проблеми, які потребують корекції;

- використання анкет та опитувальників, застосування діагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності або депресії у дітей дозволяє регулярно відстежувати зміни у їхньому емоційному стані.

8.6. Підтримка психологів. Для того, щоб психологи могли ефективно підтримувати дітей, вони також повинні мати доступ до регулярного професійного розвитку та емоційного відновлення. Стресові ситуації, в яких працюють психологи, можуть впливати на їхній емоційний стан, тому важливо забезпечити фахівців умовами для професійного відновлення.

Практичне застосування:

- регулярні супервізії та професійні тренінги допомагають психологам зберігати емоційну стійкість та удосконалювати свої навички;

- організація регулярних зустрічей для підтримки колег та обміну досвідом, обговорення складних випадків та взаємної емоційної підтримки. Це зменшує професійне навантаження та знижує ризик емоційного вигорання;

- техніки самовідновлення, психологи самі можуть використовувати методи релаксації, медитації, фізичної активності або творчої самореалізації для відновлення внутрішнього ресурсу. Це допомагає зберігати ефективність роботи з дітьми та підтримувати власне психічне здоров'я.

Робота психолога у кризових умовах вимагає комплексного підходу: створення безпечного простору для дітей, навчання технік саморегуляції, підтримка соціальних зв'язків, робота з батьками і педагогами, регулярний моніторинг емоційного стану та піклування про власну професійну стійкість. Такий підхід дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності у дітей, підтримувати їхню психоемоційну стабільність та забезпечувати адаптацію до складних життєвих умов.

Висновки до розділу 3

Розділ присвячений детальному представленню та обґрунтуванню програми психологічної корекції тривожності молодших школярів, розробленої на основі сучасних підходів до роботи з дітьми, зокрема арттерапевтичних, тілесно-орієнтованих, ігрових, когнітивно-поведінкових і

психоедукаційних технік. У розділі описано структуру програми, її мету, завдання, етапи, зміст кожного заняття та очікувані результати.

Програма відповідає віковим потребам дітей, враховує особливості їх емоційного розвитку та рівень стресу, спричиненого воєнними подіями. Вона спрямована на формування навичок розпізнавання й регуляції емоцій, зниження напруження, розвиток відчуття безпеки, підвищення самооцінки та покращення соціальної взаємодії. Особливо наголошено на важливості залучення елементів гри, творчості та роботи з тілом – як найбільш природних і доступних способів подолання напруги у дітей. Також у розділі наведено рекомендації для практичних психологів, педагогів і батьків щодо підтримки дітей із підвищеною тривожністю. Підкреслено значення міжвідомчої співпраці, а також необхідність створення у школі умов, що сприятимуть психологічному благополуччю молодших школярів. Розділ узагальнює практичний аспект роботи та демонструє, що запропонована програма може бути впроваджена у загальноосвітніх закладах, центрах соціальних служб і благодійних організаціях, забезпечуючи комплексний підхід до підтримки дітей у складних життєвих умовах.

ВИСНОВКИ

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Розкрито сутність понять «тривога» і «тривожність», визначено їхні спільні та відмінні риси, проаналізовано основні підходи до їх трактування у вітчизняній та зарубіжній психології. Показано, що тривожність є стійкою особистісною рисою, яка формується під впливом соціальних, сімейних та педагогічних чинників і відображає схильність індивіда до переживання стану занепокоєння у різних життєвих ситуаціях.

Визначено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для формування емоційної стабільності, тому саме у цей час особливо актуальною є профілактика і корекція підвищеної тривожності. Проаналізовано психологічні особливості проявів тривожності у дітей даної вікової категорії, її причини та фактори ризику – авторитарний стиль виховання, навчальні перевантаження, низька самооцінка, конфлікти у сім'ї та шкільному колективі.

Окрему увагу приділено впливу воєнного конфлікту як потужного психотравмуючого чинника, що істотно підвищує рівень тривожності у дітей. Визначено, що в умовах війни спостерігається загострення страхів, емоційна нестабільність, труднощі у спілкуванні, регресивні реакції та порушення почуття безпеки. Наголошено на необхідності створення системи психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та розвиток резильєнтності – здатності дитини адаптуватися до складних життєвих обставин.

Отже, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що тривожність дітей молодшого шкільного віку є складним психічним феноменом, детермінованим як особистісними, так і соціальними факторами, а її своєчасна психокорекція є важливою умовою гармонійного розвитку особистості в умовах сучасних викликів.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічної корекції тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту, що дало змогу перевірити ефективність розробленої програми психокорекційної роботи. Здійснення дослідження відбувалося у три етапи: констатувальному, формульовальному та контрольному. Для визначення рівня тривожності застосовувались валідні психодіагностичні методики – тест тривожності Р. Темпла, М. Доркі, В. Амена; проєктивна методика «Неіснуюча тварина» (М. Друкаревич); методика незакінчених речень (SSCT Сакса-Леві).

Результати констатувального етапу показали, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають середній або високий рівень тривожності, що пов'язано з впливом стресових чинників воєнного середовища, порушенням почуття безпеки та емоційною нестабільністю.

Розроблена та впроваджена програма психологічної корекції, яка поєднує елементи арттерапії, ігрової терапії, дихальних технік, психоедукації та тренінгових вправ, виявила свою ефективність. За результатами формульовального експерименту в експериментальній групі відбулося статистично достовірне зниження показників тривожності (за критерієм Вілкоксона $p < 0,01$), що підтверджує позитивний вплив програми на емоційний стан дітей. Найбільш виражені зміни спостерігалися за шкалами «ставлення до себе», «ставлення до однолітків» та «загальна тривожність».

Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп довів, що системна корекційна робота сприяє розвитку у дітей навичок емоційної саморегуляції, формуванню позитивного образу «Я» та зниженню проявів тривоги. Отримані результати засвідчили взаємозв'язок між рівнем тривожності та особистісними характеристиками дитини, зокрема її ставленням до себе та соціального оточення.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що використання комплексної програми психологічної корекції, заснованої на інтеграції арттерапевтичних, ігрових та релаксаційних методів, є ефективним засобом зниження тривожності молодших школярів в

умовах воєнного конфлікту. Отримані дані мають практичне значення для організації психопрофілактичної та корекційної роботи у закладах освіти й можуть бути використані практичними психологами у роботі з дітьми, які пережили стресові події чи проявляють емоційну нестабільність.

У третьому розділі магістерської роботи розроблено та представлено програму психологічної корекції тривожності молодших школярів в умовах воєнного конфлікту «Шлях спокою», що має комплексний психоедукаційний, корекційно-розвивальний та стабілізаційний характер. Програма ґрунтується на принципах створення безпечного середовища, поступовості психокорекційного впливу, індивідуалізації підходів та акценту на внутрішніх ресурсах особистості дитини.

Зміст програми охоплює десять тематично послідовних занять, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції, формування відчуття безпеки, підвищення впевненості у власних силах та відновлення позитивного ставлення до себе і світу. Використання арттерапевтичних методів (ізотерапії, музикотерапії, піскової терапії, казкотерапії) забезпечує м'який, безпечний та ефективний вплив на емоційно-почуттєву сферу дітей.

У межах розділу подано практичні рекомендації для педагогів, психологів та батьків, спрямовані на підтримку психоемоційного благополуччя дітей під час воєнних дій. Зокрема, наголошено на важливості формування стабільного середовища, інтеграції психоемоційних практик у навчальний процес, забезпечення психологічного супроводу, зміцнення родинних зв'язків, підтримки фізичного здоров'я та контролю інформаційного простору.

Таким чином, результати розділу підтверджують, що системне застосування арттерапевтичних і психокорекційних технологій є науково обґрунтованим та ефективним засобом зниження тривожності і гармонізації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авер'янова Н. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій в умовах російсько-українського збройного конфлікту. *Українознавчий альманах*. 2020. № 26. С. 8-12.
2. Алтухова А., Партен А. Застосування вправ з арт-терапії на уроках образотворчого мистецтва як ефективного методу відновлення та збереження ментального здоров'я. *Збірник наукових праць «ЛОГОΣ»*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-22.12.2023.084> (дата звернення: 14.09.2025).
3. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Збірник наукових праць: Психологічні науки*. 2014. Випуск 2.12 (103). С. 18-21.
4. Бобро Л. В. Характеристика уявлень дітей старшого дошкільного віку про уміння долати страх. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (2). С. 770-773.
5. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2014. № 5. С. 68-73.
6. Борисенко З. Т. Методичні рекомендації з діагностико-психокорекційної практики. Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2015. 54 с.
7. Борщенко Н. О. Використання засобів арттерапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Випуск 195. С. 159-163.
8. Бриндіков Ю. Л. Арт-терапія : суть, можливості роботи з військовослужбовцями учасниками бойових дій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 2 (41). С. 42-45.

9. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 7. С. 150-157.
10. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості та його підтримка засобами казкотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 1 (2). С. 29-34.
11. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. *Молодий вчений*. 2015. № 7 (2). С. 100-103.
12. Василенко О. Ф. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки осіб, які постраждали від війни. Київ, 2023. 123 с.
13. Витак Г. Й. Особливості становлення арт-терапії в Україні. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2014. Вип. № 56. С. 43-52.
14. Вихристюк М. Долаємо тривожність : психокорекційне заняття. *Психолог: шкільний світ*. 2017. № 19-20. С. 73-74.
15. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі з вимушеними переселенцями. *Простір арт-терапії : збірник наукових праць*. 2015. Вип. 2 (18). С. 23-41.
16. Вознесенська О. Арт-терапія в Україні : стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура Мистецтво Освіта Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. № 2. С. 93-103.
17. Вознесенська О. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка. 2015. 47 с.
18. Вознесенська О. Л. Актуальне мистецтво та медіаторчість : подолання наслідків травми війни. Медіаторчість в часи війни : протистояння медіатравмі, м. Київ, Україна, 19 черв. – 23 серп. 2023 р. Київ, 2023. 87 с.
19. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
20. Гайструк Н. А., Гайструк А. В., Солейко О. В., Нестерович А. В. арттерапія: від світового досвіду до національних пріоритетів. *Мистецтво лікування*. 2014. № 2. С. 57-60.

21. Галіцина Л. Корекція страхів : цикл занять методами арттерапії. *Психолог*. 2015. № 17/18. С. 60-68.
22. Галян М. І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 424 с.
23. Гелюх О., Смілянська Н. Корекційна програма «Тривожні діти» (5-10 років). *Психолог*. 2009. № 24 (360). С. 3-9.
24. Голінська Т. М. Зміст, форми і методи арттерапевтичного впливу на особистість дитини. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 5. С. 13-16.
25. Грек О. М., Нестерова О. В. Особливості психологічного супроводу тривожних молодших школярів із неповних сімей в умовах рекреації. *Наука і освіта*. 2016. № 9. С. 47-51.
26. Грицюк І. М. Арттерапія в роботі практичного психолога з дітьми, які мають емоційні порушення. *Психологія : реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 67-71.
27. Гуд Г. О. Особливості розвитку негативних переживань у молодшому шкільному віці. *Психологічний часопис*. 2019. Т. 5. № 4. С. 38-52.
28. Гуд Г. О. Психологічні особливості формування толерантності до негативних переживань у молодших школярів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1 (51). С. 62-81.
29. Гуд Г. О. Психолого-педагогічні засоби профілактики та корекції негативних переживань молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том ІХ. Вип. 12. С. 83-96.
30. Гуд Г. О. Рівнева диференціація прояву тривожності у молодших школярів: емпіричний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 12. Випуск 25. С. 64-75.
31. Гуменюк І., Крамаренко Г. Арт-терапія як засіб зняття психоемоційної напруги у дітей молодшого шкільного віку. *Соціальна педагогіка*. 2021. № 4. С. 12-15.
32. Гундертайло Ю. Потенціал арт-терапевтичних технологій

відновлення життєвої неперервності переселенців. *Простір арт-терапії*. 2016. Вип. 2 (21). С. 25-32.

33. Деркач О. О. Педагогіка творчості : арттерапія та казкотерапія на допомогу вчителю, вихователю, практичному психологу : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2009. 95 с.

34. Деркач О. О. Створюємо галактику класу : арт-педагогічна техніка як засіб налагодження взаємин у колективі. *Учитель початкової школи*. 2017. № 3. С. 20-23.

35. Дорофей С. Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 56-62.

36. Драговоз О. С. Психологічний супровід впровадження компетентнісного підходу в навчання молодших. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2013. Вип. 2. С. 175-187.

37. Замашкіна О. Д. Потенційні можливості розвитку арт-терапії в Україні. *Соціальна робота в Україні : теорія і практика*. 2016. № 3-4. С. 52-59.

38. Ілійчук Л. Педагогічні умови використання арттерапії в освітньо-виховному просторі початкової школи. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя*. Серія: Психолого-педагогічні науки. 2016. № 2. С. 114-118.

39. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1 (1). С. 176-180.

40. Казкотерапія. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Казкотерапія> (дата звернення: 01.03.2025).

41. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

42. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Особливості взаємоз'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. Ч. 2. С. 17-22.

43. Карапетрова О. В. Використання методів арттерапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка та психологія*. 2020. № 2 (20). С. 34-39.

44. Каськов І., Хуртенко О. Психологічний феномен тривожних переживань молодших школярів із неповних сімей. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. 3 (53). С. 77-83.

45. Катарсис. Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Катарсис> (дата звернення: 20.10.2025).

46. Квітка Н. О. Формування сприймання музики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку засобами фольклору : Book Section. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718665/> (дата звернення: 12.09.2025).

47. Ковалевська А. О. Програма психологічної корекції страхів молодших школярів засобами образотворчої діяльності. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2013. Вип. 2. С. 188-195.

48. Ковінько А. В. Суть і технології застосування арттерапії в роботі з молодшими школярами. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. Вип. 50 (103). С. 315-321.

49. Козігора М. А. Арттерапія як засіб навчання і виховання учнів початкової школи. *Молодий вчений*. 2018. № 7 (59). С. 198-201.

50. Колодько А. О. Галій А. І. Ізотерапія та її вплив на самопочуття дитини. *Природнича наука і освіта : сучасний стан і перспективи розвитку* : зб. матеріалів доп. учасн. II Міжнар. наук.-практ. конф., 20-21 вересня 2019 р. Харків : ХНПУ, 2019. С. 99-102.

51. Кондрицька О. І. До проблеми особистісно-орієнтованого виховання дитини засобами арттерапії. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2004. Вип. 12. С. 41-46.

52. Костю С. Й. Психологія творчості : курс лекцій з дисципліни для студентів денної форми навчання спеціальності 053 «Психологія». Мукачево : МДУ, 2018. 46 с.
53. Кузьменко Т. М. Інноваційний арттерапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М., 2018. 125 с.
54. Куртішова І. Арттерапія для дітей : майстер-клас для педагогів. *Психолог дошкілля*. 2015. № 7. С. 24-26.
55. Левицька Т., Рудницька М. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Випуск 4. С. 47-56.
56. Ліщинська І. В. Арт-терапія в дошкільному віці. Київ : Літера, 2020. 34 с.
57. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
58. Мішкулинець О. О. Використання арт-терапевтичних методик в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Психологія : теорія і практика*. 2018. № 2 (2). С. 76-87.
59. Норкіна І. Кризове втручання у випадку психотравмуючої ситуації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2019. Вип. 1 (10). С. 75-78.
60. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
61. Опалюк О. М. Особливості використання нетрадиційних технік образотворчого мистецтва на уроках малювання в допоміжній школі. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2016. Вип. 7 (2). С. 263-272.

62. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10. Вип. 27. С. 482-492.

63. Помиткіна Л. В., Полухіна М. П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482-492.

64. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Problems of modern psychology*. 2019. № 44. С. 234-254.

65. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* 2018. Вип. 41. С. 302-313.

66. Радченя І. В. Формування життєтворчого потенціалу молодшого школяра через навчально-творчу діяльність. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Т. 4. С. 181-185.

67. Смеречак Л. Арт-терапія в роботі фахівців соціальної сфери. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького : Серія «Педагогічні науки»*. 2020. № 1. С. 218-223.

68. Солнишкіна А. А. Використання креативного потенціалу арт-терапії в соціально-педагогічній роботі з дітьми біженців та внутрішньо переміщених осіб. *Педагогічні науки : реалії та перспективи*. 2022. № 88. С. 186-189.

69. Сорока О. В. Арт-терапія як фактор збагачення творчості вчителя початкової школи. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 64. С. 145-151.

70. Сорока О. В. Зарубіжний досвід підготовки арт-терапевтів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 36. С. 167-170.

71. Сорока О. В. Арт-педагогічний супровід молодших школярів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2016. Випуск 22. С. 152-155.

72. Сорока О. В. Можливості арттерапії в інклюзивній освіті дітей з особливими потребами. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 45. С. 163-172.

73. Сучасні арт-терапевтичні технології : електрон. метод. рек. до практик. занять з курсу «Сучасні арт-терапевт. технології» для студентів першого (бакалавр.) рівня вищ. освіти / уклад. : Н. В. Артюхіна. Одеса : ОНУ, 2023. 40 с.

74. Тарапата І., Тимків Л. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10. С. 23-26.

75. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНУ, 2018. 200 с.

76. Халько М. С. Емпіричне дослідження переживання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 2. № 1. С. 139-143.

77. Хіля А. В. Арттерапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 394-405.

78. Хом'як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник*. 2019. Вип. 10. С. 158-164.

79. Чаусова Т. Вплив тривожності на самооцінку в дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Випуск 3. С. 159-164.

80. Шамне А.В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Т. XI. Частина 3. С. 460-467.

81. Шинкарьова Ж. Суб'єкт-суб'єктні взаємини як цінності виховання толерантності учнів початкової школи. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. Вип. 45. С. 202-207.

82. Шищенко В. О., Канівець Н. Г. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до використання арт-технологій у роботі з молодшими школярами. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Випуск 22. Т. 3. С. 138-141.

83. Якубовська Н. Корекція страхів : арттерапевтичні методики для дітей 5-10 років. *Психолог : Шкільний світ*. 2010. № 43. С. 17-26.

84. Янчук О. А. Ізотерапія як ресурс педагогічного впливу на розвиток творчого потенціалу особистості школяра у процесі навчання. *Педагогічний пошук*. 2015. № 3. С. 65-66.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Незакінчені пропозиції»

ПІБ дитини _____ Вік _____ Група _____ Дата проведення _____	
1. Мій дитячий садочок / школа...	
2. Мій друг...	
3. Якщо мене карають, то...	
4. Я частіше за все граю...	
5. Мої сни...	
6. Боюся...	
7. Моя мрія...	
8. Моя мама і я...	
9. Зробив би все, щоб забути...	
10. Не люблю, коли мене...	
11. Плачу, коли...	
12. Коли мене питають...	
13. Мій тато і я...	
14. Коли дивлюся «жахи» у кіно...	
15. Коли я сам вдома...	
16. Моя вихователька/вчителька...	
17. Коли мама свариться на мене...	
18. Більш за все подобається...	
19. Коли приходжу до школи...	
20. Коли буває темно...	
21. Коли мій тато...	
22. Діти у школі...	
23. Коли мене питають під час занять...	
24. Коли моя мама...	
25. Коли всі сваряться...	
26. Коли я виходжу на двір...	
27. Я завжди хотів...	
28. Мене турбує...	
29. Приховую...	
30. Старші діти...	

«Тест на тривожність дітей Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен»

ПІБ дитини _____

Вік _____

Група _____

Дата проведення _____

Малюнок	Висловлювання	Вибір	
		Веселе обличчя	Сумне обличчя
1. Ігри з меншими дітьми			
2. Дитина і мама з немовлям			
3. Об'єкт агресії			
4. Одягання			
5. Ігри зі старшими дітьми			
6. Вкладання спати наодинці			
7. Вмивання			
8. Догана			
9. Ігнорування			
10. Агресивність			
11. Збирання іграшок			
12. Ізоляція			
13. Дитина з батьками			
14. Їжа наодинці			