

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 Особливості когнітивної сфери молодших школярів, які мешкають у прифронтовій зоні.
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-123м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ПАНЬКОВА Н. В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К. В.

(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 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Панькова Наталія Валеріївна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості когнітивної сфери молодших школярів, які мешкають у прифронтовій зоні.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент Пилипенко Катерина Валентинівна,

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 112 сторінок, 69 джерел, 8 рисунків, 6 таблиць, 10 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проведено теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень когнітивної сфери дитини; проведено емпіричне дослідження впливу умов проживання у прифронтових регіонах на когнітивні процеси, через застосування діагностичних методик та аналіз отриманих результатів; розроблено програму психокорекції когнітивної сфери молодших школярів, спрямовану на розвиток пам'яті, уваги та мислення.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Психічні пізнавальні процеси; рис. 1.2. Особливості розвитку когнітивних процесів у молодших школярів; рис. 2.1. Розвиток слухового сприйняття молодших школярів згідно методики «Пишемо кружечками»; рис. 2.2. Розвиток зорового сприйняття молодших школярів згідно методики «Знайди квадрат»; рис. 2.3. Довготривала пам'ять молодших

школярів (у %); рис. 2.4. Крива запам'ятовування молодшого школяра в нормі; рис. 2.5. Крива запам'ятовування молодшого школяра, яка падає вниз; рис. 2.6. Зигзагоподібна крива запам'ятовування молодшого школяра; рис. 2.7. Крива запам'ятовування молодшого школяра у формі «плато»; рис. 2.8. Час виконання тесту (методика Л. Терлецької); рис. 2.9. Порівняння понятійного мислення з інтегральним показником мислення; рис. 3.1. Структура програми психокорекції когнітивної сфери молодших школярів; таблиця 2.1. Рівень розвитку вербальної пам'яті молодших школярів згідно методики «10 слів» Лурії; таблиця 2.2. Типи кривих запам'ятовування серед учасників дослідження; таблиця 2.3. Показник концентрації уваги молодших школярів; таблиця 2.4. Рівні понятійного мислення молодших школярів за методикою Л. Терлецької; таблиця 2.5. Інтегральний показник логічно-вербального мислення (методика Л. Терлецької); таблиця 3.1. Програма психокорекції розвитку пам'яті, уваги та логічного мислення молодших школярів.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К. В., канд. псих. наук	23.09.2024	06.10.2024
2	ПИЛИПЕНКО К. В., канд. псих. наук	07.10.2024	20.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К. В., канд. псих. наук	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-б	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект(роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	

10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	24.12.2024	

Студент(ка) _____ Наталія ПАНЬКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 112 с., 6 табл., 12 рис., 69 дж., 10 дод.

Об'єкт дослідження: когнітивні здібності дітей молодшого шкільного віку, проживаючих у прифронтових регіонах.

Предмет дослідження: методи психокорекції когнітивної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: вивчити проблему когнітивних здібностей молодших школярів, які проживають у прифронтових регіонах, теоретично та емпірично та зробити висновки щодо їх розвитку для більш якісної освіти та розвитку особистості кожної дитини.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз: вивчення літератури, узагальнення інформації по темі. Емпіричне дослідження: діагностичні методики «Пишемо кружечками», «Знайди квадрат», дослідження вербально-логічного мислення у молодшого школяра за описом Л. Терлецької, методика 10 слів О. Лурія, Тест Тулуз-П'єрона.

В роботі досліджено особливості когнітивної сфери молодших школярів, розроблено та проведено емпіричне дослідження сприйняття, пам'яті, уваги та мислення молодших школярів, розроблено програму психокорекції когнітивної сфери молодших школярів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані дані, результати можуть використовуватися у роботі з молодшими школярами, батьками, вчителями, шкільними психологами задля покращення розвитку пам'яті та уваги, зниження негативного впливу проживання у прифронтових регіонах на когнітивні здібності дітей.

КОГНІТИВНА СФЕРА, МОЛОДШІ ШКОЛЯРИ, СПРИЙНЯТТЯ, ПАМ'ЯТЬ, УВАГА, МИСЛЕННЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ОСВІТНІ ВТРАТИ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	11
1.1. Поняття та види пізнавальних процесів.....	11
1.2. Когнітивний розвиток дітей: основні теорії та підходи.....	23
1.3. Вікові особливості когнітивного розвитку молодших школярів.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОЖИВАННЯ У ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНАХ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	35
2.1. Обґрунтування вибору методики дослідження.....	35
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	40
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНАХ.....	57
3.1. Обґрунтування, структура та етапи впровадження програми психокорекції когнітивної сфери молодших школярів.....	57
3.2. Програма корекції пам'яті, уваги та логічного мислення молодших школярів.....	62
3.3. Психологічна підтримка дітей та створення сприятливого соціального середовища як складова програми психокорекції когнітивної сфери.....	73
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження. Під когнітивною сферою дитини розуміється зв'язок таких пізнавальних процесів як: мислення, сприйняття, відчуття, пам'ять, увага та уява. Молодший шкільний вік є ключовим для оволодіння дитиною навчальною діяльністю. В цей період закладаються основи системи знань, формуються необхідні для подальшого навчання навички. Труднощі, які виникають у дитини в процесі освоєння нового, тісно пов'язані з розвитком пізнавальних процесів.

Актуальність проблеми підтверджується кількістю та багатоплановістю досліджень у цій сфері як в Україні, так і за кордоном. Вивченням когнітивної сфери молодших школярів в Україні займалися: Л. С. Виготський [1], Б. М. Величковський, П. Я. Гальперін, О. М. Леонт'єв [2], М. А. Холодна, В. П. Зінченко та інші. Видатні зарубіжні вчені, які досліджували пізнавальну сферу: Піаже [3], Дж. Келлі, У. Скот, С. Палмер, Р. Гарднер, О. Харві.

Але залишаються нез'ясованими питання, як життя в умовах військових дій в країні впливають на когнітивні здібності школярів та які методики можуть допомогти знизити негативні наслідки цього.

Вже третій рік українське суспільство перебуває у стані війни та невідомо, коли військові дії припиняться. Найбільш негативний вплив чиниться на дітей, які залишаються жити у прифронтових регіонах. Окрім того, що діти вимушені навчатися дистанційно, вони часто чують повітряні тривоги та регулярно вибухи. Діти не можуть почувати себе в безпеці, зазнають великого емоційного та психологічного навантаження.

Умови війни значною мірою визначають емоційний стан молодших школярів, що може впливати на їхню когнітивну сферу. Згідно з дослідженням незалежного аналітичного центру Cedos, проведеному у 2023 році, серед школярів спостерігається значне зростання рівня стресу та тривожності.

«Більшість батьків (61%) вважають, що їхні діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією» [4, с. 62]. Відчуття тривоги у дітей відмітили 42% батьків. «Серед дітей ВПО та дітей, які проживають на територіях, де тривають активні бойові дії, втричі більше тих, хто часто відчуває тривогу, порівняно з іншими дітьми у вибірці» [4, с. 63].

У 2024 році Н. Рациборинська-Полякова та М. Шулякова провели аналіз досліджень впливу хронічного стресу на організм людини та звели дані у статтю. Дослідження показують, що хронічний стрес призводить до структурних змін у головному мозку, що позначається на пам'яті та процесі пізнання.

Це в свою чергу може вплинути на довгостроковий когнітивний та особистісний розвиток дітей. Тому розвиток когнітивної сфери молодших школярів потребує особливої уваги, оскільки саме в цьому віці формується пізнавальна сфера, починає розвиватися довільне запам'ятовування, закладаються основи саморегуляції [5].

Освічені діти – це майбутнє нашого суспільства. Саме вони через деякий час забезпечать розвиток науки, технологій, ріст економіки України та соціальне благополуччя.

Молодший шкільний вік – це період значних змін у когнітивній сфері дитини та сприятливий час для засвоєння попереднього досвіду й закладання основ для подальшого легкого та ефективного навчання.

Вивчивши вплив проживання у прифронтових регіонах на увагу та пам'ять дітей молодшого шкільного віку, можна використовувати різні методики, щоб знизити цей вплив, а також розробити програму для розвитку цих когнітивних здібностей та цим сприяти здобуттю більш якісних знань та розвитку особистості дитини.

Мета дослідження: вивчити проблему когнітивних здібностей молодших школярів, які проживають у прифронтових регіонах, теоретично

та емпірично та зробити висновки щодо їх розвитку для більш якісної освіти та розвитку особистості кожної дитини.

Об'єкт: когнітивні здібності дітей молодшого шкільного віку, проживаючих у прифронтових регіонах.

Предмет: методи психокорекції когнітивної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень когнітивної сфери дитини, зокрема поняття, видів пізнавальних процесів, основних теорій когнітивного розвитку та вікових особливостей молодших школярів.

2. Дослідити вплив умов проживання у прифронтових регіонах на когнітивні процеси, зокрема на сприйняття, пам'ять, увагу та мислення молодших школярів, через застосування діагностичних методик та аналіз отриманих результатів.

3. Розробити та обґрунтувати програму психокорекції когнітивної сфери молодших школярів, спрямовану на розвиток пам'яті, уваги та мислення, враховуючи особливості життя у прифронтових регіонах.

Гіпотеза дослідження: існує зв'язок між когнітивною сферою молодших школярів та проживанням у прифронтових регіонах.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз: вивчення літератури, узагальнення інформації по темі.

2. Емпіричне дослідження: діагностичні методики «Пишемо кружечками», «Знайди квадрат», дослідження вербально-логічного мислення у молодшого школяра за описом Л. Терлецької, методика 10 слів О. Лурія, Тест Тулуз-П'єрона.

Теоретичне значення дослідження полягає у вивченні впливу проживання у прифронтових регіонах на пам'ять та увагу молодших

школярів, особливостей розвитку когнітивних здібностей в умовах проживання у прифронтових регіонах.

Практичне значення дослідження в тому, що отримані дані, результати можуть використовуватися у роботі з молодшими школярами батьками, вчителями, шкільними психологами задля покращення розвитку пам'яті та уваги, зниження негативного впливу проживання у прифронтових регіонах на когнітивні здібності дітей.

База дослідження: дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 47. До вибірки увійшли 35 учнів 3 класу віком 8-9 років.

Апробація дослідження. Теоретичні аспекти обговорювалися на Тижні науки-2024. Тези опубліковані у Збірнику тез доповідей щорічної науково-практичної конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів 15–19 квітня 2024 року.

Структура роботи: робота складається зі вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків, переліку використаних джерел, що налічує 69 позицій, та 10 додатків. Загальний обсяг роботи – 112 сторінок, обсяг основного тексту роботи – 76 сторінок, в тому числі 6 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ДИТИНИ

1.1. Поняття та види пізнавальних процесів

Пізнавальна діяльність буває чуттєвою та раціональною. Чуттєва пізнавальна діяльність забезпечується роботою органів чуття та до неї відносяться відчуття й сприймання. Раціональна пізнавальна діяльність здійснюється за допомогою мислення та уяви. Завдяки пам'яті результати чуттєвого та раціонального пізнання стають досвідом індивіда. Всі пізнавальні процеси людини спрямовані та вибіркові в певний період часу.

Для кращого розуміння сутності пізнавальних процесів і їхньої структури, нижче наведено схему, що відображає їх взаємозв'язок та основні складові. Вона ілюструє ключові аспекти когнітивної діяльності людини.



Рис. 1.1. Психічні пізнавальні процеси

Відчуття. «Відчуття – це психічне відображення властивостей реальності, яке виникає і функціонує в процесі життя» [6, с. 244]. Поняття відчуття як початкового етапу пізнавальної діяльності отримало ґрунтовну

розробку в працях Г. Т. Фехнера та Е. Г. Вебера, які заклали основи психофізики [7].

І. М. Сеченов зробив значний внесок у розуміння відчуттів, пов'язавши їх із рефлекторною діяльністю мозку [8]. Леонтьєв О. М. досліджував відчуття в контексті діяльнісного підходу, акцентуючи на їхній ролі в діяльності [2].

Відчуття – найбільш простий пізнавальний процес. Відчуття поділяються на слухові, зорові, смакові, дотикові, температурні, а також відчуття болю, голоду, спраги, статичні й кінестетичні, залежно від роботи різних аналізаторів.

В залежності від того, де розміщені рецептори організму, виділяють:

1. Інтроцептивні відчуття виникають від подразнення рецепторів внутрішніх органів, це голод, спрага, нудота тощо.

2. Екстероцептивні – надходять завдяки зовнішнім сенсорним рецепторам (очі, вуха, шкіра) та дозволяють сприймати зовнішній світ.

3. Пропріоцептивні відчуття виникають завдяки м'язам, суглобам і зв'язкам та дають можливість відчувати положення та рухи тіла у просторі.

Всі відчуття важливі для комплексного сприйняття навколишнього середовища, а також для орієнтації в просторі, підтримання рівноваги та загального фізичного функціонування [9, 10, 11].

«Сприймання – це психічне відображення предметів і явищ довколишньої дійсності, що виникає і функціонує в процесі життя. Це характеристика пізнавальної функції психіки, яка полягає у створенні чуттєвого образу світу» [6, с. 259]. Як зазначав І.М. Сеченов, сприймання формується на основі відчуттів і є ключовим етапом у пізнавальній діяльності людини [8].

Сприймання (сприйняття) – це не тільки сума відчуттів, воно протікає у зв'язку з іншими психічними процесами, мисленням, мовою, почуттями. Людина поєднує відчуття в цілісний образ, використовуючи для цього попередній досвід. Л.С. Виготський наголошував на тому, що процес

сприймання інтегрує попередній досвід та знання, забезпечуючи пізнавальну діяльність на більш високому рівні [1].

За сенсорними особливостями сприйняття буває: зорове, слухове, нюхове, кінестетичне, дотикове, смакове. За складністю сприймання поділяють на сприймання простору, руху, часу. Дослідженням цих категорій займалися Ж. Піаже та Г. Гельмгольц. Гельмгольц розглядав сприйняття як результат не лише чуттєвого відображення, але й інтелектуальних процесів, які залучаються для інтерпретації сенсорної інформації [9].

Сприймання, формуючи цілісний образ навколишнього світу, забезпечує людину необхідною інформацією про навколишнє середовище. Проте щоб ця інформація стала основою досвіду та могла використовуватися в подальшій діяльності, необхідний наступний важливий пізнавальний процес – пам'ять. Завдяки пам'яті, інформація, отримана через відчуття та сприймання, закріплюється та зберігається у свідомості, створюючи можливість для накопичення знань і досвіду [12].

«Пам'ять – процеси запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду. Це характеристика пізнавальної функції психіки, складова пізнавальної діяльності індивіда.» [6, с. 278].

«Пам'ять є найважливішою умовою розвитку і навчання особистості. Вона лежить в основі надбання і використання людиною знань навичок і умінь. За допомогою пам'яті людина інтегрує минуле, сьогодення і майбутнє» [13, с. 50].

Пам'ять в залежності від природного чи надбаного характеру поділяється на: генотипічну (успадковану), яка складається з певного набору рефлексів; фенотипічну, що виникає індивідуально в процесі розвитку людини [14].

Класифікацію пам'яті за характером психічної активності вперше ґрунтовно описав П. П. Блонський [15]. Виділяють такі види:

1. Образна пам'ять дозволяє нам запам'ятовувати навколишній світ у вигляді образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей,

зв'язків та відносин між ними. Розрізняють зорову, слухову, нюхову й тактильну пам'ять. Образна пам'ять має найбільше значення для дітей та підлітків, а також для людей творчих професій, наприклад, художників.

2. Рухова пам'ять відповідає за запам'ятовування, збереження й відтворення різноманітних рухів та їх комбінацій. Рухова пам'ять дозволяє виконувати деякі дії автоматично, не напружуючись. Це багато разів повторювальні та типові для конкретної людини рухи. Цей вид пам'яті починає розвиватися вже у віці немовляти.

3. Емоційна пам'ять дає можливість запам'ятовувати емоції та почуття, але у зв'язку з подіями або об'єктами, які їх спричинили. Вже з піврічного віку у дитини є емоційна пам'ять, а у 3-5 років вона вже розвинена. Практично неможливо окремо згадати якесь почуття, потрібно пригадати з якою подією воно було пов'язане.

4. Словесно-логічна пам'ять – це запам'ятовування думок, суджень, закономірностей та зв'язків між явищами та предметами. Ця пам'ять властива тільки для людини, вона тісно пов'язана з мовленням та мисленням. Її розвиток досягає піку пізніше емоційної, рухової та образної пам'яті.

Словесно-логічна пам'ять дозволяє обробляти словесну (вербальну) інформацію та будувати смислові структури. Інформація запам'ятовується не стільки у вигляді слів, скільки шляхом розуміння смислу, основної ідеї матеріалу.

Це особливо важливий вид пам'яті у процесі навчальної діяльності. Словесно-логічна пам'ять повинна бути добре розвиненою у викладачів, філософів, науковців [16].

Всі види пам'яті тісно пов'язані між собою, можуть комбінуватися та є компонентами єдиного цілого. Найбільше розвинений у людини той вид пам'яті, яким вона найчастіше користується, що дуже залежить від професії.

За функціями пам'ять поділяється на кілька видів:

1. Механічна пам'ять спрацьовує шляхом багаторазового повторення без глибокого розуміння змісту, що часто спостерігається у дітей або при зубрінні складного матеріалу.

2. Логічна пам'ять базується на усвідомленні зв'язків між поняттями, дозволяє запам'ятовувати більші об'єми інформації та забезпечує її тривале зберігання.

За рівнем усвідомлення запам'ятовування виділяють:

1. Мимовільну пам'ять. Мимовільне запам'ятовування відбувається без зусиль, наприклад, якщо матеріал цікавий або пов'язаний із потребами. Цей тип пам'яті найбільш продуктивний у ранньому віці.

2. Довільну пам'ять, яка формується пізніше, вимагає свідомих зусиль і є важливою для навчання. Під час розвитку як і людства в цілому, так і окремої людини спершу формується механічна пам'ять, а потім логічна.

Вже з дошкільного віку дитина використовує й довільне запам'ятовування, але більш продуктивним для неї є мимовільне, для дорослих навпаки – при однакових способах роботи з матеріалом довільне запам'ятовування є більше ефективним [14].

За часом закріплення та зберігання інформації виділяють сенсорну, короткотривалу та довготривалу пам'ять. Ці види пам'яті вкладаються у три етапи обробки інформації в головному мозку людини. Певна подія формує сенсорний слід, зоровий, слуховий, смаковий, тактильний тощо, це є сенсорна пам'ять.

Далі інформація переходить у вищі відділи головного мозку, спрацьовує короткотривала пам'ять. Тут інформація аналізується, сортується, перекодується з образної на мовну, відсіюється непотрібне. Важливо те, що короткотривала пам'ять працює не тільки з новою інформацією, а й з тією, що вона бере з довготривалої пам'яті.

Різновидом пам'яті, яка займає проміжне положення між коротко- та довгостроковою, є оперативна, вона забезпечує здійснення людиною певних операцій, дій задля вирішення пізнавальних завдань, наприклад, під час

вирішення складної математичної задачі. В оперативній пам'яті об'єднуються інформація з короткострокової та довгострокової пам'яті, яка стирається після виконання завдання [17].

В довгостроковій пам'яті інформація може зберігатися необмежений час та в будь-якому обсязі. Інформація в довготривалій пам'яті певним чином організується, постійно йде процес узагальнення, класифікації, об'єднання в смислові групи.

Сенсорна, короткотривала та довготривала пам'ять існують як незалежні, але часто працюють паралельно та взаємопов'язано [14, 17].

Дослідження Співака Н. В. особливостей пам'яті першокласників у процесі навчальної діяльності з метою виявлення закономірностей між якістю розвитку пам'яті та формуванням у молодших школярів загальнонавчальної діяльності показало: «діти з кращим розвитком пам'яті здатні використовувати елементарні мнемічні прийоми, такі як поділ матеріалу на основне і другорядне, виділення опорних моментів, складання простого плану» [18, с. 165].

Пам'ять дозволяє зберігати досвід і робить можливим накопичення знань, але ефективне засвоєння та відтворення інформації значною мірою залежать від ще одного важливого пізнавального процесу – уваги. Увага сприяє відбору потрібних елементів із потоку інформації, допомагає зосередитись на важливому, фільтруючи зайве. Саме завдяки увазі людина здатна більш якісно запам'ятовувати, ефективніше використовувати пам'ять та залучати її в процесі мислення.

«Увага являє собою спрямованість і зосередженість свідомості людини на якому-небудь реальному чи ідеальному об'єкті (предметі, події, образі, міркуванні), пов'язаної з підвищенням рівня її сенсорної, інтелектуальної чи рухової активності» [13, с. 46].

Ступінь концентрації уваги дуже відрізняється, людина може більше чи менше відволікатися на щось, а може взагалі не реагувати на інші стимули.

Також увага характеризується стійкістю, обсягом, розподілом і переключенням.

Під стійкістю уваги розуміють тривалість зосередження на певному об'єкті, не відволікаючись. Обсяг уваги – це кількість стимулів, які людина усвідомлює одночасно. Обсяг уваги розширюється з віком.

Розподіл уваги дає можливість виконувати одночасно два й більше завдань. Але чим складніша діяльність, тим важче розподіляти увагу.

Переключення уваги – це можливість швидко перейти від одного виду діяльності до іншого, швидко зосередитись на наступному об'єкті. Переключення може бути повне або неповне [14].

Увага поділяється на три основні види:

1. Мимовільна увага виникає автоматично, коли щось привертає інтерес або відповідає внутрішнім потребам. Вона характерна для раннього віку, коли дитина реагує на яскраві чи нові подразники.

2. Довільна увага потребує свідомих зусиль і мотивів, таких як обов'язки, інтереси або цілі. Цей вид уваги розвивається пізніше та є ключовим для навчання.

3. Післядовільна увага поєднує риси попередніх двох видів: спочатку вимагає зусиль, але згодом завдання стає цікавим, і концентрація підтримується без додаткової напруги. Таким чином, увага набуває рис мимовільності, через що післядовільну увагу також називають вторинною мимовільною увагою.

У цьому стані напруження волі зменшується, але інтенсивність уваги залишається на високому рівні. Така увага свідомо контрольована, але менш напружена, що робить її тривалішою та ефективнішою. Отже, в процесі навчальної чи трудової діяльності важливо створювати умови, які сприяють переходу уваги від довільної до післядовільної [11].

Пам'ять та увага – це найважливіші пізнавальні процеси, які відіграють значну роль у навчальному процесі. Якщо увага розвинена не на достатньому рівні, процес навчання неможливий.

Єфанова В. Д. та Лапченко І. О. провели дослідження динаміки розвитку уваги у молодших школярів 2-4 класів, яке показало, що високий рівень розвитку уваги (включаючи стійкість, продуктивність і обсяг до 7 об'єктів за 1 секунду) досягається у 42% другокласників, 56% третьокласників і 50% четвертокласників. Середній рівень уваги спостерігався у 44% другокласників, 37% третьокласників і 40% четвертокласників, тоді як низький рівень, що характеризується меншим обсягом і нестійкістю уваги, виявлено у 14%, 7% і 10% учнів відповідно. Дослідження підкреслює необхідність підтримки учнів із низьким рівнем розвитку уваги, оскільки це може впливати на їх успішність у навчанні [19].

Дослідження Петринич та Пилипенко мало на меті виявити індивідуальні специфіки психічних процесів молодших школярів. Використовувалися методики: «Визначення типу пам'яті», «Визначення продуктивності і стійкості уваги», «Визначення швидкості мислення». Також використовували анкету для оцінювання рівня шкільної мотивації.

За результатами дослідження учнів другого класу виявлені такі результати: переважає слухова пам'ять (53%), зорова пам'ять (23%), комбінована (17%), моторно-слухова (3%). Для учнів другого класу характерний середній рівень продуктивності та стійкості уваги (33%) та середня швидкість мислення (30%) [20].

Увага забезпечує здатність концентруватися на ключових аспектах інформації, відбирати важливе і, таким чином, готує ґрунт для складніших когнітивних процесів. Одним з таких процесів є мислення, яке дозволяє не лише зберігати та використовувати знання, але й осмислювати, аналізувати й оцінювати інформацію, будуючи нові уявлення про навколишній світ. Завдяки мисленню людина здатна вирішувати завдання, формулювати висновки та робити припущення, що є основою для розвитку знань та досягнення цілей.

«Мислення – узагальнене та опосередковане пізнання світу в процесі практичної і теоретичної діяльності індивіда, засіб творчості особистості.

Порівняно з відчуттями і сприйманням це значно повніший образ світу, який несе в собі ступінь проникнення індивіда в сутність явищ дійсності, з'ясування їх неявних властивостей» [6, с, 299].

Вивченням мислення займалися як вітчизняні, Зак А. З., Терлецька Л Г., Скрипченко О. В., Божович Л. І., Роменець В. А., Лисянська Т. М., Прокопенко Л. М., Костюк Г. С., Максименко С. Д., так і зарубіжні науковці, Піаже Ж., Зельц О., Саймон Г., Вертгеймер М., Роджерс К. [14, 21].

Розумова діяльність людини здійснюється за допомогою мисленневих операцій:

1. Аналіз – це поділ предметів на частини або властивості для розуміння їх структури. Коли дослідник аналізує явище, він виділяє його ключові елементи.

2. Синтез – протилежний процес, у якому елементи об'єднуються у єдине ціле для комплексного розуміння. Так, на підставі зібраних фактів можна скласти цілісне уявлення про подію.

3. Порівняння допомагає визначати схожість та відмінність між об'єктами, виділяючи суттєві ознаки.

4. Абстрагування – уявне відокремлення одних ознак від інших для формування загальних понять

5. Узагальнення – об'єднання об'єктів за спільними ознаками для виявлення закономірностей.

6. Класифікація – це групування об'єктів за видовими та родовими ознаками для їх розмежування і подальшого об'єднання за спільними істотними характеристиками, що допомагає структурувати знання. Для класифікації важливо визначити мету, обрати ознаки для порівняння і згрупувати об'єкти за певним принципом.

7. Систематизація – це впорядкування знань на основі спільних ознак цілих груп чи класів об'єктів, що дає змогу краще організувати інформацію. Цей процес відбувається завдяки аналітико-синтетичній діяльності великих півкуль мозку [9, 22].

Форми мислення в психології включають поняття, судження та умовиводи. Поняття відображають загальні властивості об'єктів, які можуть бути як конкретними (пов'язаними з певними предметами), так і абстрактними (відокремленими від об'єктів).

Судження відображають зв'язки між об'єктами або їх ознаками, бувають загальними, частковими чи одиничними, і можуть бути ствердними або заперечними.

Умовиводи є формою опосередкованого пізнання, де нове судження виводиться з кількох інших. Вони можуть бути індуктивними (від часткового до загального), дедуктивними (від загального до часткового) або побудованими на аналогії (на основі схожості ознак).

Види мислення поділяються на:

1. Наочно-дійове, яке проявляється через реальні дії з об'єктами.
2. Наочно-образне, що використовує уявні образи для розв'язання завдань.
3. Абстрактне мислення оперує поняттями та логічними міркуваннями.

Якість мислення визначається такими характеристиками, як швидкість, гнучкість, критичність, глибина, самостійність та широта мислення, які впливають на здатність аналізувати ситуації та приймати обґрунтовані рішення [9, 23].

Мислення дозволяє людині аналізувати та оцінювати інформацію, розв'язувати завдання та формулювати обґрунтовані висновки. Однак у процесі пізнання важливу роль відіграє й уява, яка розширює можливості мислення, дозволяючи створювати нові образи, концепції та уявлення, що виходять за межі наявного досвіду. Завдяки уяві людина може комбінувати різні елементи знань і уявлень, відкриваючи нові перспективи та розвиваючи творче мислення.

«Уява – процес створення індивідом наочних образів, внутрішня активність, за допомогою якої він здійснює випереджувальне відображення дійсності, розширює виднокруг свого життя» [6, с. 322].

В процесах уяви створюються образи тих об'єктів, з якими людина по суті не зустрічалася. Створення цих образів спирається на чуттєвий досвід людини. Як зазначав Л. С. Виготський, уява не лише формує образи, але й сприяє розвитку мислення, дозволяючи створювати зв'язки між явищами, навіть якщо вони здаються віддаленими. У праці «Уява і творчість у дитячому віці» він наголошував на ролі уяви у творчій діяльності дітей, підкреслюючи, що вона розвивається на основі попереднього досвіду та знань [1]

Жан Піаже, у свою чергу, акцентував увагу на когнітивному аспекті уяви, підкреслюючи її роль у переході від сенсомоторного до абстрактного мислення. Уява, за Піаже, є важливим компонентом розвитку дитини, що дозволяє формувати уявлення про об'єкти, з якими вона не мала безпосереднього контакту [3].

Уява включає різні види, одними з ключових відтворююча і творча уява. Відтворююча уява спрямована на створення образів, максимально наближених до реальності. Творча уява, навпаки, створює нові, нестандартні образи, часто без чітких інструкцій чи шаблонів [14].

За словами Едварда де Боно, творча уява є основою латерального мислення, яке спрямоване на пошук нестандартних рішень та ідей [24]. Це дозволяє не лише вирішувати складні проблеми, але й створювати інноваційні концепції, що можуть застосовуватися в різних сферах життя. Вона є основою для винаходів, мистецьких творів та інших творчих процесів [14].

Михай Чіксентміхайї наголошував на зв'язку уяви зі станом «поток», під час якого людина повністю занурюється в творчу діяльність. Уява, що працює в цьому стані, дозволяє досягати максимального рівня ефективності

та задоволення від роботи, що є основою для створення інноваційних продуктів [25].

Довільна і мимовільна уява також важливі. Довільна уява виникає під впливом свідомих зусиль людини, коли вона цілеспрямовано створює образи. Мимовільна уява працює автоматично, без навмисних зусиль, і часто проявляється у вигляді несподіваних образів або ідей.

Інші види уяви включають спадкоємну і стрибкоподібну. Спадкоємна уява характеризується поступовим, логічним розвитком образів у межах однієї теми, тоді як стрибкоподібна уява проявляється у випадкових, хаотичних змінах образів, які не пов'язані між собою.

Інтравертована уява орієнтована на створення образів, пов'язаних із власною особистістю та внутрішнім світом, тоді як екстравертована уява спрямована на зовнішній світ, включаючи проектування об'єктів і створення літературних сюжетів [26].

Уява також поділяється за іншими критеріями:

1. Конкретна уява створює деталізовані образи, тоді як абстрактна працює з узагальненими схемами та кресленнями.
2. Реалістична уява створює образи, близькі до реального світу, тоді як нереалістична генерує фантастичні або вигадані ідеї.
3. Статична уява створює нерухомі образи, а динамічна працює з образами в русі.

Залежно від емоційних компонентів, уява може бути беземоційною, позитивно забарвленою, негативно забарвленою або емоційно-амбівалентною [9, 11].

Таким чином, різноманіття видів уяви відображає її здатність до виконання широкого спектру функцій, від творчого самовираження до вирішення практичних завдань.

Разом відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява та увага формують когнітивну сферу дитини. Визначено, що відчуття та сприймання складають основу чуттєвого пізнання, тоді як мислення та уява забезпечують

раціональну діяльність, з допомогою якої дитина розширює своє уявлення про світ. Пам'ять відіграє ключову роль у накопиченні та збереженні цього досвіду, що є критично важливим для розвитку особистості.

Увага, як важливий пізнавальний процес, забезпечує зосередженість і концентрацію на завданнях, що є необхідними умовами для ефективного навчання. Таким чином, пізнавальні процеси є фундаментальними для всебічного розвитку дитини, і їх оптимальний розвиток має бути пріоритетом у навчально-виховному процесі.

1.2. Когнітивний розвиток дітей: основні теорії та підходи

Когнітивний розвиток дітей є складним та багатограним процесом, який розкриває як діти навчаються, сприймають та інтерпретують світ навколо себе. В різні історичні періоди вчені висували свої теорії про те, як саме відбуваються цей процес. Різні наукові школи та підходи, від біхевіоризму до сучасних теорій, по-різному пояснюють механізми когнітивного розвитку.

Основні теорії когнітивного розвитку дітей.

1. Біхевіоризм виник на початку 20 сторіччя та базувався на дослідженнях поведінкових реакцій на зовнішні стимули. Ця теорія виникла під впливом вчення І. Павлова про закономірності вищої нервової діяльності та утворення умовних рефлексів. Представники біхевіоризму, Е. Газрі, Д. Уотсон і Б. Скіннер, підкреслили важливість об'єктивного спостереження поведінкових реакцій, які можуть бути виміряні та передбачені. Біхевіоризм пропонує навчання через підкріплення (позитивне або негативне) [9].

2. Дуже відомою є теорія Жана Піаже. Жан Піаже – це швейцарський філософ та психолог, який першим звернув увагу на когнітивний розвиток дитини та розробив теорію когнітивного або пізнавального розвитку. Згодом цю теорію досліджували інші педагоги та психологи [27].

Піаже вважав, що основою розвитку психіки є розвиток інтелекту. В процесі розвитку відбувається адаптація дитини до навколишнього середовища, причому інтелект є ключовим чинником цього процесу. Адаптація не є пасивною, вона відбувається через активну взаємодію індивіда з середовищем.

Піаже трактує інтелектуальний розвиток як процес поступового ускладнення когнітивних структур, що проходить через 4 стадії: сенсомоторна, передопераційна, конкретно-операційна, формально-операційна. Сенсомоторна стадія охоплює період від народження до 18–24 місяців і відзначається розвитком здатності виконувати елементарні символічні дії. Дитина пізнає світ за допомогою власних відчуттів та дій.

Доопераційна стадія охоплює період від 2 до 7 років. В цей час відбувається оволодіння мовленням та виконання перших розумових операцій, які поки що мають локальний, конкретний та егоцентричний характер.

Стадія конкретних операцій триває у віці від 7 до 11 років. Дитина починає використовувати логіку, аналіз, оцінку, вміє класифікувати предмети. Вона розуміє, що кількість речовини залишається незмінною при зміні форми. Мислені операції базуються на конкретних зовнішніх даних, а егоцентризм поступово зникає. Зате з'являється здатність змінювати хід і зміст розмірковувань.

Стадія формальних операцій припадає на вік від 11 років і старше та характеризується зникненням залежності мислення від безпосереднього досвіду. Підлітки можуть оперувати абстрактними поняттями, висувати гіпотези та робити умовиводи [3, 28].

Вчення Ж. Піаже вплинуло на багато аспектів психології та педагогіки. Його теорії сприяли розробці методів навчання, які враховують стадії розвитку дітей та їхню готовність до засвоєння нових знань.

Піаже підкреслював важливість етапів когнітивного розвитку, що враховується при розробці навчальних програм. Для кожного вікового етапу

створюються специфічні завдання, які відповідають здатності дитини до абстрактного мислення. Наприклад, на стадії конкретних операцій (7-11 років) програми включають завдання, що розвивають логічне мислення, класифікацію та аналіз.

Але існують й критики його підходу, які вважають, що Піаже недооцінював вплив культурних і соціальних факторів на розвиток дітей.

Також деякі дослідження показали, що діти можуть досягати певних етапів розвитку раніше, ніж вважав Піаже. Але роботи Піаже є певною базою для вивчення когнітивного розвитку та дають нам більш глибоку розуміння того, як діти розвивають свої когнітивні здібності [29].

3. У радянській науці дослідження когнітивного розвитку дітей проводив Л. Виготський. Він наголошує на тому, що великий вплив на когнітивний розвиток чинить соціальна взаємодія та культура. Роботи Виготського: «Педагогічна психологія», «Проблема навчання та розумового розвитку у шкільному віці» [27].

Виготський вважав, що когнітивний розвиток залежить від культурних інструментів, які дитина засвоює у процесі соціальної взаємодії. Особливо важлива мова, завдяки якій розвивається й мислення (внутрішня мова).

Виготський акцентував увагу на важливості соціального контексту та співпраці у навчанні.

Це знайшло відображення у сучасних методах колаборативного навчання, де студенти працюють у групах, розвиваючи свої навички через взаємодію з іншими. Наприклад, концепція «зони найближчого розвитку» Виготського використовується для надання учням завдань, що трохи перевищують їхні поточні можливості, але можуть бути виконані за підтримки вчителя або більш компетентних однолітків.

Л. Виготський обґрунтував важливість навчання як ключового чинника психічного розвитку, наголошуючи, що вищі психічні функції людини є результатом історичного прогресу. На відміну від тварин, людський розвиток здійснюється через опанування фізичних знарядь праці та знакових систем,

які перебудовують психіку. Дитина засвоює знаки, зокрема, мову, а разом з тим і досвід попередніх поколінь, в процесі навчання.

Виготський вважав, що генетика визначає лише стартову позицію дитини, передумовою культурного розвитку є освіта, а стимулюючим чинником – соціальне середовище. Онтогенетичний розвиток людини пов'язаний із появою якісних новоутворень.

«Вікове новоутворення (за Л. С. Виготським) – це якісні зміни психічної сфери суб'єкта, що вперше виникають на даному віковому етапі і визначають особливості свідомого буття дитини, її ставлення до середовища та специфіку психічних процесів» [29, с. 115].

Вікові новоутворення відіграють активну роль у подальшому розвитку, слугуючи основою для формування особистості дитини в наступні етапи життя. Свідомість дитини є своєрідним центром, навколо якого об'єднуються всі ці новоутворення.

Жан Піаже та Лев Виготський запропонували різні підходи до розуміння когнітивного розвитку. Піаже фокусувався на індивідуальному розвитку через чітко визначені етапи, підкреслюючи самостійне відкриття знань дитиною. Він вважав, що розвиток інтелекту відбувається через інтеракцію з навколишнім середовищем. Виготський, навпаки, акцентував увагу на соціокультурному контексті, стверджуючи, що розвиток дитини визначається взаємодією з іншими людьми та культурними інструментами. Його концепція «зони найближчого розвитку» підкреслює важливість співпраці для навчання [29].

Кілька сучасних досліджень уточнюють та підтверджують положення теорій Піаже та Виготського. Наприклад, дослідження Гопніка та Веллмана (1992) показало, що діти розвивають розуміння чужих переконань ще в дошкільному віці, що раніше не враховувалося [30]. Бейлларжеон [31] виявив, що немовлята мають складніші когнітивні здібності, ніж припускав Піаже.

Дослідження Ліллард [32] підкреслило важливість культурного та освітнього контексту, підтверджуючи вплив соціально-культурних факторів, про які говорив Виготський.

Також ідеї Л.С. Виготського були розвинуті та відображені в працях таких відомих науковців, як О.М. Леонт'єв, Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін, Д.І. Фельдштейн, В.Ф. Моргун та інших [29].

4. Д. Б. Ельконін – дитячий психолог, який проводив дослідження психологічного розвитку дітей у різному віці, вивчав питання навчальної діяльності школярів. Цей вчений розробив концепцію поетапного розвитку дитини, спираючись на ідеї культурно-історичної психології Л. Виготського.

Д. Ельконін ввів поняття провідної діяльності, яка визначає етапи розвитку психіки дитини. В роботах Ельконіна наголошується на важливості навчальної діяльності у процесі розвитку психіки дитини.

Ельконін вважав, що процес навчання повинен бути інтерактивним, діти повинні виконувати творчі завдання, вміти працювати в групах, брати участь в обговоренні. Підтримуючи концепцію зони найближчого розвитку Виготського, Ельконін відмічав, що навчання повинно опиратися не тільки на те, що вже може робити дитина, але й на її потенціал. Щоб розвивати мислення дітей, завдання повинні бути не легкими, але й не занадто складними [33].

Одним з відомих послідовників Ельконіна був Василь Давидов. Він розширив теорію розвивального навчання та підкреслив важливість розуміння учнями глибинних закономірностей явищ. Головна увага в молодшій школі повинна приділятися розвитку мислення, а не просто передачі знань та запам'ятовування фактів [9, 33].

Сучасні підходи до когнітивного розвитку.

1. Теорія когнітивної гнучкості Ренді Спіро є сучасним підходом у психології, який підкреслює важливість здатності адаптуватися до нових і складних інформаційних середовищ. Ця теорія стверджує, що мислення дітей повинно бути гнучким, щоб вони могли ефективно реагувати на зміни та

обробляти нову інформацію. Зокрема, в умовах цифрових технологій, які швидко розвиваються, когнітивна гнучкість допомагає дітям краще засвоювати різноманітні види інформації, критично оцінювати джерела і підлаштовувати свої знання під нові обставини.

Одним із практичних застосувань цієї теорії є навчальні програми, що спрямовані на розвиток у дітей навичок багатозадачності, вміння швидко перемикатися між різними контекстами та інтегрувати різні види знань. Наприклад, інтерактивні цифрові інструменти можуть бути використані для стимулювання когнітивної гнучкості через ігри або задачі, які вимагають комплексного мислення і творчого підходу [34].

Загалом, теорія когнітивної гнучкості підкреслює, що в умовах інформаційного суспільства розвиток цієї навички є критичним для успішного навчання і адаптації дітей до мінливих умов життя.

2. Серед сучасних теорій також можна виділити теорію множинного інтелекту, яку запропонував Говард Гарднер. Гарднер вважав, що існує декілька типів когнітивних здібностей: логіко-математичний, лінгвістичний, музичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, натуралістичний, міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелекти. Гарднер підкреслив необхідність врахування типу інтелекту дитини в процесі розвитку та навчання [35].

3. Сучасна теорія соціального навчання А. Бандури поєднує аспекти біхевіоризму та когнітивної психології. Цей підхід визнає поведінкові реакції на зовнішні стимули, але також враховує і внутрішні фактори розвитку, як оцінка власної поведінки, віра у власні можливості. Важливу роль у цій теорії відіграє навчання через спостереження, коли люди вчаться новим моделям поведінки від інших осіб, особливо впливових та авторитетних [36].

Різні теорії дають нам різні підходи до розуміння когнітивного розвитку дітей та дозволяють дослідникам більш повно уявити як навчаються та розвиваються діти.

1.3. Вікові особливості когнітивного розвитку молодших школярів

Провідна діяльність у молодшому шкільному віці – навчальна. Вона спрямована на інтелектуальний розвиток, розширення кругозору, формування світогляду.

Навчальна діяльність молодших школярів має багато мотивів: пізнавальні (інтерес до процесу навчання та змісту навчального матеріалу), соціальні (статус школяра), особистісні мотиви (досягнення успіху, самоствердження).

В процесі навчання молодший школяр змушений формувати нові дії, розумові, практичні, відтворювальні та творчі. Особливо важливі мисленні дії, які допомагають засвоювати новий матеріал і виконувати навчальні завдання.

Навчальна діяльність вимагає від дитини значних розумових зусиль, що сприяє розвитку її пізнавальної сфери. Завдяки регулярній та цілеспрямованій розумовій праці ще до початку середньої школи пізнавальні процеси у дитини стають більш усвідомленими та керованими [37, с. 153-157].

У молодшому шкільному віці формуються ключові психічні новоутворення [16, 36, 38, 39, 40]:

Довільність пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, мислення) стає центром психічного розвитку молодшого школяра. Учень усвідомлено ставить мету, знаходить спосіб досягти її, долає при цьому певні перешкоди [36].

Рефлексія (усвідомлення, здатність аналізувати власні зміни) дозволяє учневі усвідомити свої дії та поглянути на себе якби зі сторони.

Внутрішній план дій (вміння планувати та аналізувати) стає основою для подальших теоретичних міркувань.

Протягом навчання в початковій школі ці новоутворення розвиваються, переходячи з потенційних можливостей у реальні [36, 38, 39, 40].

Особливості розвитку когнітивних процесів у молодшому шкільному віці:

1. Відчуття та сприймання. У цьому віці діти мають високу гостроту слуху та зору, сприймання стає більш довільним, що допомагає краще розрізнити відтінки кольорів і висоту звуків. Учні розрізняють ліве та праве, годину, день, тиждень. Сприймання ще виражено емоційне, діти звертають увагу на яскраві деталі, але їм важко вирізнити суттєве, головне.

Поступово пізнавальна ефективність сприймання зростає, школяр точніше розрізняє форму, намагається віднести новий об'єкт до певної групи [29, 36, 38].

2. Молодший шкільний вік – сприятливий період для розвитку уваги. Домінантною є мимовільна увага, а обсяг та стійкість уваги поки що невеликі. Але під час перших шкільних років йде інтенсивний розвиток всіх характеристик уваги. «При досягненні дитиною 10-11 років обсяг та стійкість уваги майже такі як у дорослої людини, а переключатися з одного стимулу на інший школяр може навіть краще за дорослого» [37, с. 159].

Увага в молодшому шкільному віці дуже пов'язана зі значущістю навчального матеріалу, доступністю завдань, правильною організацією занять вчителем. Нестійка увага може бути наслідком недостатньої розумової активності школярів [29].

3. Уява у молодшому шкільному віці відрізняється особливою яскравістю, емоційністю та певною некерованістю. У процесі навчання вона поступово вдосконалюється, розвивається відтворююча уява, яка стає більш реалістичною та контрольованою. Активно формується і творча уява: на основі минулого досвіду виникають нові образи, діти переходять від простого комбінування уявлень до логічно збудованих образів. Збільшується швидкість створення фантазійних образів та їх критична оцінка з боку самих дітей [29, 36, 37, 38].

4. Пам'ять. Молодший шкільний вік має величезне значення для всього подальшого навчання. Проблема розвитку пам'яті є значущою в

цьому віці, бо цей період є сенситивним для розвитку пам'яті. Розвивається короткочасна, довготривала й оперативна пам'ять. Мимовільна пам'ять ще активно використовується, але вже інтенсивно починає розвиватися довільна пам'ять. Механічне запам'ятовування наближається до осмисленого [36].

Важливу роль у засвоєнні знань відіграє логічна пам'ять, яка активно формується під час навчання. Але образна пам'ять ще домінує в молодшому шкільному віці. Відбуваються і кількісні зміни пам'яті, наприклад, зростає обсяг запам'ятовування та тривалість збереження матеріалу.

Розвиток пам'яті відбувається через зміну способу запам'ятовування: в 1-2 класах школярі запам'ятовують окремі слова, в 3 класі – групують їх, а в 4 – використовують логічні прийоми [29, 38].

Діти молодшого шкільного віку легко засвоюють нове та яскраве. Пам'ять багато в чому залежить від зацікавленості учнів, їх пізнавальної мотивації.

Молодшим школярам важливо засвоїти різні методи запам'ятовування, такі як повторення, організування матеріалу, створення мислених образів, семантичне оброблення інформації, пошук інформації в пам'яті [36].

5. Разом із пам'яттю інтенсивно розвивається мислення – основна пізнавальна діяльність, що допомагає дитині засвоювати досвід і вирішувати нові завдання. Відбувається перехід від практичних до розумових і внутрішніх дій; від наочно-дієвого до наочно-образного, а згодом до словесно-логічного мислення. Провідним залишається наочно-образне мислення, але зростає роль абстрактних компонентів [29].

Діти поступово опановують операції аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та конкретизації. Спочатку аналіз обмежується окремими частинами, але згодом стає комплексним. Синтез складніший для дітей, оскільки об'єднання частин у ціле дається важче, ніж розкладання. Аналіз і синтез поєднуються в порівнянні об'єктів: діти легко знаходять відмінності, але виділення подібностей вимагає навчання.

Аналіз з часом переходить в абстрагування, що сприяє узагальненню та формуванню понять. Узагальнення вдосконалюється: від наочно-мовного до уявно-мовного й понятійно-мовного. Це формує здатність застосовувати знання в нових ситуаціях.

З віком зростає кількість і точність індуктивних висновків, залежних від досвіду, а також дедуктивних умовиводів: від конкретних узагальнень до абстрактних, підкріплених реальними ситуаціями [36].

6. Розвиток мовлення проявляється у свідомому вживанні різних словоформ. Школярі опановують монолог, колективне обговорення, коментарі та прохання. З 2 класу збільшується швидкість письма та читання, з 3 класу діти читають з інтонаціями та паузами. Мовчазне читання вказує на розвиток внутрішнього мовлення [19, 38].

Ці зміни в мовленні та перебудова інших психічних процесів визначають основний зміст інтелектуального розвитку в молодшому шкільному віці.

Зведемо основну інформацію про особливості когнітивного розвитку молодших школярів у схему (рисунок 1.2).

У результаті проведеного теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень було узагальнено ключові аспекти когнітивної сфери дитини, включно з поняттям пізнавальних процесів, основними теоріями когнітивного розвитку та віковими особливостями молодших школярів.

Пізнавальні процеси, які складають основу когнітивної діяльності, охоплюють відчуття, сприймання, пам'ять, увагу, мислення та уяву. Усі вони взаємопов'язані та визначають можливості навчання та розвитку дитини.

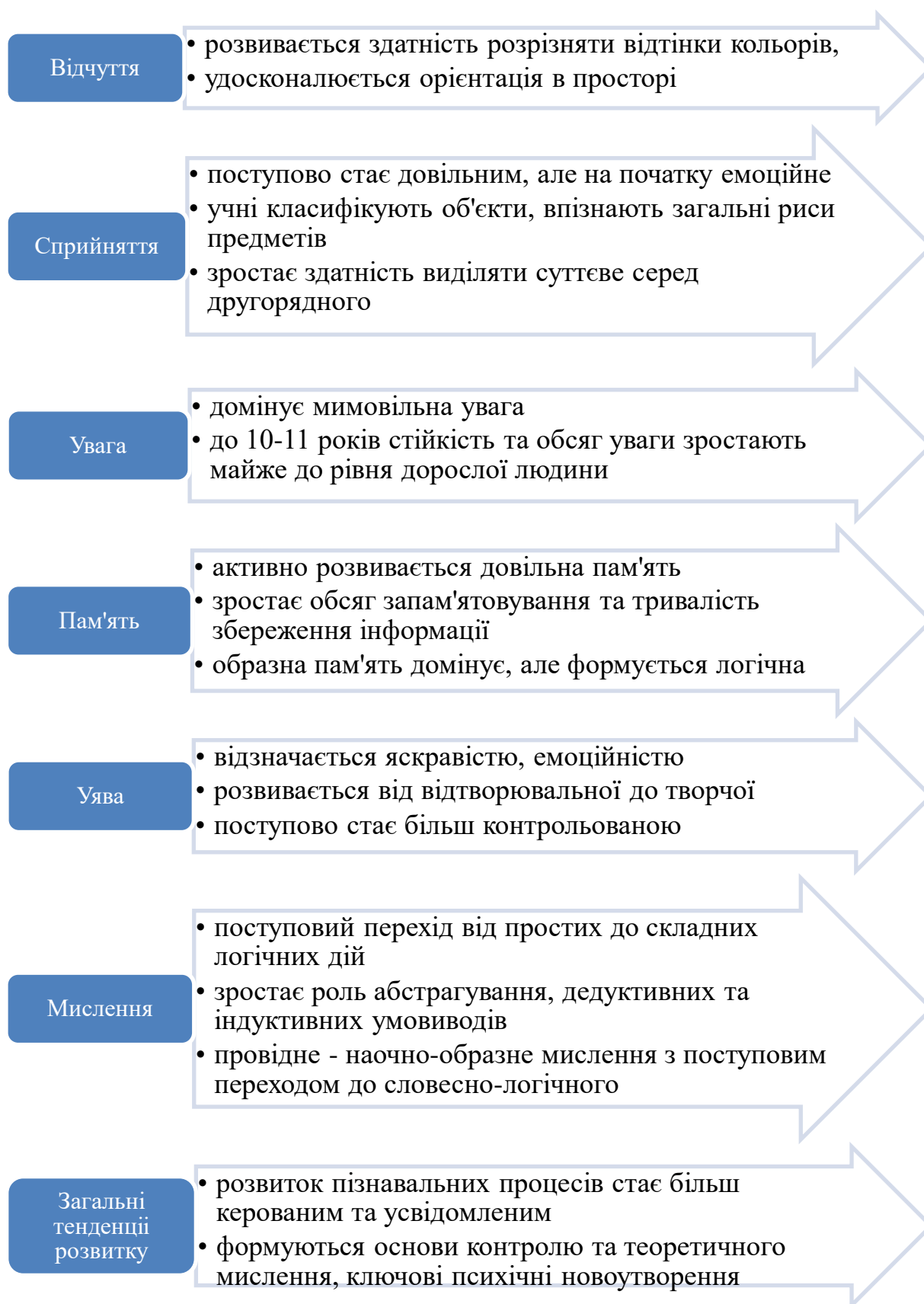


Рис. 1.2. Особливості розвитку когнітивних процесів у молодших школярів

Аналіз теорій когнітивного розвитку демонструє багатогранність цього процесу. Жан Піаже описав його через чотири стадії, які характеризуються поступовим ускладненням структур і переходом від сенсомоторних дій до абстрактного мислення. Лев Виготський наголосив на важливості соціокультурного контексту, визначивши ключову роль співпраці з дорослими й однолітками у навчанні. Сучасні підходи, як концепція множинного інтелекту Говарда Гарднера та теорія когнітивної гнучкості Ренді Спіро, акцентують увагу на індивідуальності розвитку та адаптації до змінного середовища.

Молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку пізнавальних процесів. У цей час відчуття та сприймання стають довірливішими, що допомагає дітям краще орієнтуватися у світі, класифікувати об'єкти та виділяти суттєве. Увага набуває стійкості й збільшує обсяг, що підвищує ефективність засвоєння матеріалу. Пам'ять переходить від мимовільного до довільного запам'ятовування; логічна пам'ять зміцнюється, хоча образна все ще домінує. Мислення еволюціонує від наочно-дійового до словесно-логічного, що дозволяє дітям виконувати складніші розумові операції. Уява, яскрава й емоційна, поступово стає реалістичнішою та контрольованою, сприяючи розвитку творчих здібностей.

Таким чином, когнітивна сфера дитини — це складна система, яка розвивається під впливом вікових та індивідуальних особливостей. Різноманіття теорій когнітивного розвитку забезпечує цілісне розуміння процесу і підкреслює важливість врахування цих особливостей у розробці освітніх програм, спрямованих на гармонійний розвиток здібностей дитини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОЖИВАННЯ У ПРИФРОНТОВИХ ЗОНАХ НА КОГНІТИВНУ СФЕРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1. Обґрунтування вибору методики дослідження

Емпіричне дослідження впливу проживання у прифронтових зонах на когнітивну сферу молодших школярів ґрунтувалося на теоретичних положеннях, викладених у першому розділі.

Мета емпіричного дослідження – визначити вплив проживання у прифронтовій зоні на когнітивну сферу молодших школярів та розробити програму психокорекції когнітивної сфери дітей молодшого шкільного віку.

У сучасних умовах зростання кількості дітей, які проживають у зонах збройних конфліктів, актуальним стає вивчення впливу таких стресових факторів на когнітивний розвиток молодших школярів.

У статті «Mental Health Consequences of War: A Brief Review of Research Findings» (2006) автори Р. С. Мурті та Р. Лакшмінараяна аналізують вплив війни на психічне здоров'я цивільного населення, зокрема дітей. Вони зазначають, що війна призводить до значного зростання поширеності психічних розладів серед цивільних осіб, особливо серед дітей та інших вразливих категорій населення. Наслідки включають тривалу шкоду психічному здоров'ю дітей [41].

Дослідження ЮНІСЕФ виявило докази психологічного впливу тривалої конфліктної ситуації на значну частину вибірки з 10 000 дітей. Згідно досліджень Юнісеф 36% дітей отримали травматичний досвід війни.

Багато батьків помітили зміни в емоційному стані своїх дітей, зокрема підвищену тривожність, чутливість до гучних звуків через пережитий досвід обстрілів, а також проблеми зі сном. Вони висловлюють занепокоєння щодо того, як досвід війни вплине на емоційний і соціальний розвиток дітей, а також на їхні освітні можливості. Батьки наголошують на необхідності

розширення доступу до психологічної допомоги, яка сприятиме покращенню емоційного стану та якості життя дітей [42].

Беручи до уваги ці дані, особливої важливості набуває проведення емпіричних досліджень у реальних умовах, зокрема серед дітей, які проживають у безпосередній близькості до зони бойових дій.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що його учасниками стали діти молодшого шкільного віку, які проживають у безпосередній близькості до зони бойових дій. Такий підхід дозволяє отримати унікальні дані про специфіку розвитку когнітивної сфери в умовах тривалого стресового впливу.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізької гімназії № 47 Запорізької міської ради Запорізької області. У дослідженні взяли участь молодші школярі, учні 3А та 3Б класів, які мешкають у Запоріжжі (прифронтна зона), віком від 8 до 9 років. Загальна кількість вибірки – 35 осіб.

Дослідження проводилося у період вересень-жовтень 2024 року.

Обмеження дослідження: у процесі організації та проведення дослідження виникли певні об'єктивні обмеження, які вплинули на можливість включення контрольної групи. Передусім, це пов'язано з обмеженим часовим ресурсом, оскільки дослідження проводилося у стислі терміни через необхідність завершення у встановлені строки.

Крім того, значний вплив мала безпекова ситуація у місті, де здійснювалося дослідження. У період проведення дослідження спостерігалися часті повітряні тривоги, бомбардування керованими авіаційними бомбами, атаки дронами, що створювало додаткові труднощі як для організації роботи з дітьми, так і для забезпечення стабільного перебігу дослідження. В таких умовах включення контрольної групи, яка б проживала в іншому регіоні з відмінними безпековими умовами, виявилось неможливим через логістичні обмеження та відсутність відповідного ресурсу.

Попри це, результати дослідження залишаються інформативними, оскільки отримані дані було співставлено з показниками, які визначають рівні розвитку сприйняття, уваги, пам'яті та мислення (низький, середній, добрий, високий). Такий підхід дозволив компенсувати відсутність контрольної групи та забезпечити обґрунтованість зроблених висновків.

Емпіричне дослідження впливу проживання у прифронтових зонах на когнітивну сферу молодших школярів проходило у три етапи.

На першому етапі дослідження був здійснений пошук наукової літератури, теоретичний аналіз проблеми, уточнено об'єкт, предмет, гіпотезу, цілі та завдання дослідження, також розроблено програму досліджень, обрано методики психодіагностики та методи обробки даних, сформовано вибірку досліджуваних.

На другому етапі було вивчено особливості когнітивної сфери молодших школярів, які проживають у прифронтовій зоні. Для цього за допомогою відібраних методик було вивчено особливості пам'яті, уваги, мислення та сприйняття.

Використовувалися наступні методики: «Пишемо кружечками» та «Знайди квадрат» – для дослідження сприйняття, дослідження вербально-логічного мислення у молодшого школяра за описом Л. Терлецької – для дослідження мислення, методика 10 слів О. Лурія – для дослідження пам'яті, Тест Тулуз-П'єрона – для дослідження уваги.

На третьому етапі була розроблена та запропонована для використання у школі програма корекції когнітивної сфери молодших школярів, які проживають у прифронтовій зоні.

Практична значущість результатів дослідження – це привернення уваги суспільства, в тому числі, вчителів, батьків, шкільних психологів, представників місцевої влади, до особливостей когнітивної сфери молодших школярів, які проживають у прифронтових зонах, проведення подальших наукових досліджень в цій сфері, можливість розробки регіональних програм

корекції когнітивної сфери школярів, можливість застосування отриманих результатів у роботі шкільних психологів, педагогів, інформування батьків.

Методи дослідження були використані теоретичні та емпіричні. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування та конкретизація. Емпіричні методи: опис та інтерпретація результатів психодіагностичних тестів, спостереження за поведінкою учасників у процесі виконання завдань, тестування, вимірювання показників когнітивної сфери (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення) та визначення рівнів розвитку. Зібрані дані були занесені в таблиці Excel.

Всього використовувалося 6 методик. Наведемо їх стислу характеристику.

1. Методика «Пишемо кружечками» використовується для визначення слухового сприйняття (Додаток А). Це дуже простий тест, який не потребує додаткових матеріалів, тільки ручка або олівець та аркуш паперу. Тест можна проводити очно та дистанційно, індивідуально або в групі дітей [43, с. 59].

Валідність методики підтверджується її відповідністю віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, діти цього віку активно розвивають фонематичний слух і навички аналізу звукової структури слова.

Методика не вимагає складного обладнання чи значної тривалості часу, що мінімізує вплив стресу та втоми на результати.

Тест полягає у тому, що психолог просить дитину записати кілька слів, але використовувати замість букв кружечки. Кількість звуків у слові відповідає кількості кружечків. Впевнившись, що дитина зрозуміла завдання, психолог диктує наступні слова: вода, рука, сік, зірка, крапка.

Якщо дитина виконала 2 правильних записи, її рівень сприйняття оцінюється як слабкий, 3 правильних записи – середній рівень, 4 записи – добрий рівень та всі правильні записи – високий рівень [43].

2. Методика «Знайди квадрат» застосовується для діагностики зорового сприйняття (Додаток Б). Психолог дає дитині аркуш з 10 чотирикутниками. Дитина повинна уважно поглянути на малюнок, знайти всі однакові фігури (квадрати) та показати їх.

Рівні розвитку сприйняття: низький – менше 3, середній – 3, добрий – 4, високий – 5 квадратів [43, с. 60, 44].

3. Методика 10 слів О. Лурії використовується для визначення обсягу короткочасної та тривалої слухової пам'яті (Додаток В). Використовується набір з 10 слів. Психолог чітко та повільно читає 10 слів, школяр уважно слухає та намагається повторити. Психолог відмічає плюсом ті слова, які повторила дитина.

Процедуру повторюють 5 разів. Через годину дитині пропонують згадати слова. Психолог рахує кількість слів та оцінює рівні розвитку пам'яті, високий, добрий, середній, низький [43, с. 61, 44, 45].

4. Тест Тулуз-П'єрона (Додаток Д). За допомогою тесту вимірюємо обсяг та якість довільної уваги. Тут не задіяний процес мислення, дитина повинна протягом 5 хвилин утримувати увагу та концентрацію. Потрібні бланк відповідей та ручка (олівець) для дитини, секундомір, маркер та прозорий «ключ» до тесту для психолога. Спочатку пояснюємо завдання дитині та розбираємо приклади у тестовому рядку. Тест триває 5 хвилин (по хвилині на кожен рядок).

Для опрацювання та інтерпретації використовується методика Л. Ясюкової. Для кожного рядка рахуємо загальну кількість опрацьованих квадратів та кількість помилок. За формулою знаходимо два показника: швидкість виконання та показник концентрації уваги. Результати заносимо в таблицю Excel для кожної дитини. Потім порівнюємо з нормою [43, с. 86-88, 45].

5. Методика дослідження мислення Терлецької або методика виключення слів (Додаток Е). Метою дослідження є визначення інтегрального показника вербально-логічного мислення.

Для проведення дослідження необхідні наступні матеріали та обладнання: групи слів та бланки для проведення тестування, секундомір. Дослідження може проводитися з одним досліджуваним або з групою осіб. З чотирьох наведених слів дитина повинна визначити три, які є однорідними поняттями та підкреслити четверте, яке не підходить до цих однорідних понять. Важливо відмітити час в секундах, за який дитина виконала завдання.

Бланк тестування додається, ключ з правильними відповідями додається. Інтегральний показник вербально-логічного мислення визначається за формулою $A=B+T$, де B – кількість правильно виконаних рядків, T – бали за час виконання.

Методика дуже показова у виявленні порушень у операційному мисленні, що призводять до зниження здатності до узагальнення та порушення самого процесу узагальнення [45, 46, с. 119-121].

Обрані методики дозволяють комплексно оцінити основні аспекти когнітивної сфери молодших школярів, такі як сприйняття, увага, пам'ять та мислення. Нижче представлено аналіз результатів, отриманих за кожною з цих методик, з акцентом на ключові закономірності та особливості.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

Після проведення тестування дані по кожному тесту були зведені в окрему Excel таблицю. Результати обробки дослідження слухового сприйняття за методикою «Пишемо кружечками» представлені на рисунку 2.1.

Згідно з результатами тесту «Пишемо кружечками» всі респонденти мають добрий та високий рівень слухового сприйняття. На рисунку ми бачимо, що низьких та середніх результатів взагалі немає. Отож, можемо констатувати, що слухове сприйняття більшості, а саме 91,4% (32 школяра), респондентів на високому рівні, решта респондентів, а саме, 8,6% (3 учня), має добрий рівень сприйняття.

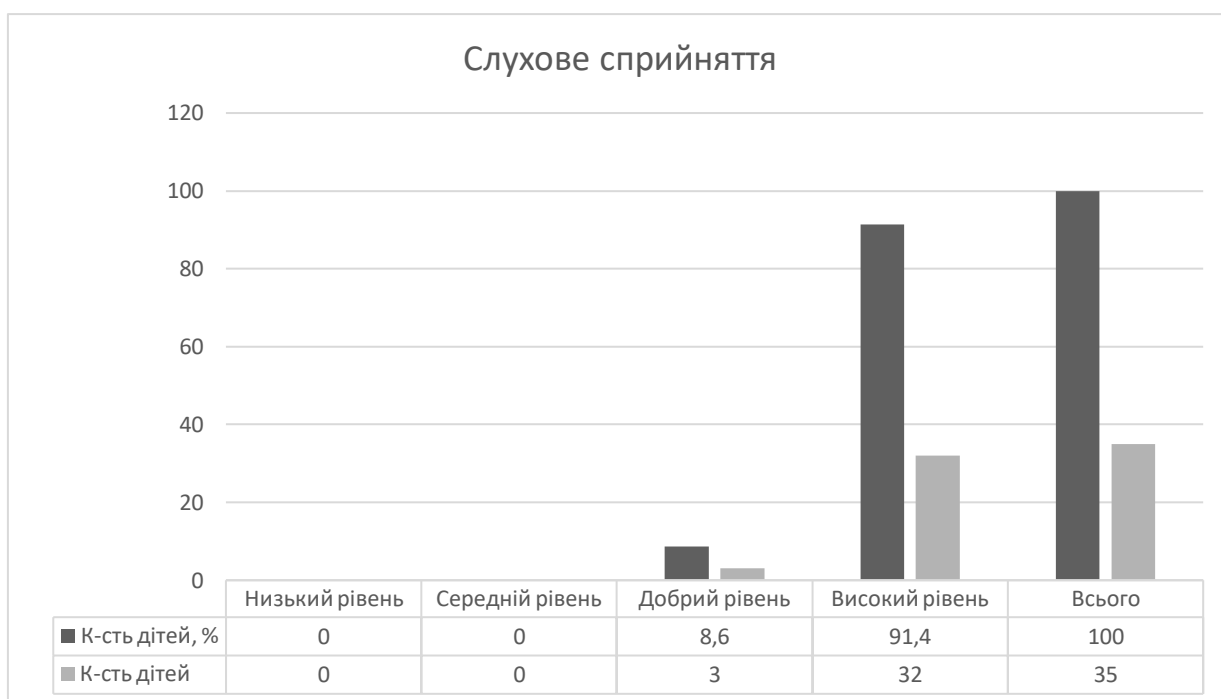


Рис. 2.1. Рівні розвитку слухового сприйняття молодших школярів (за методикою «Пишемо кружечками»)

Всі учні демонструють високий або добрий рівень слухового сприйняття, що може свідчити про збереження когнітивних функцій, навіть у стресових умовах проживання.

Наступна методика, «Знайди квадрат», дозволила оцінити рівень зорового сприйняття, що є важливим компонентом когнітивної сфери дітей.

Результати обробки дослідження зорового сприйняття, проведеного за методикою «Знайди квадрат», представлені на рисунку 2.2.

За результатами тесту «Знайди квадрат» лише 2,9% (1 дитина) має низький рівень сприйняття та 5,7% (2 дітей) мають середній рівень сприйняття. Добрий рівень сприйняття не має ні одна дитина, зате в більшості респондентів, а саме у 91,4% (32 дитини), рівень зорового сприйняття високий.

Як бачимо з результатів дослідження за методиками «Пишемо кружечками» та «Знайди квадрат» рівень зорового і слухового сприйняття високий у 91,4 респондентів, тобто більшості учнів. Добрий рівень слухового сприйняття мають 8.6% респондентів. Серед респондентів немає тих, хто має

низький або середній рівень слухового сприйняття. Середній рівень зорового сприйняття мають 5,7% та низький рівень – 2,9%.

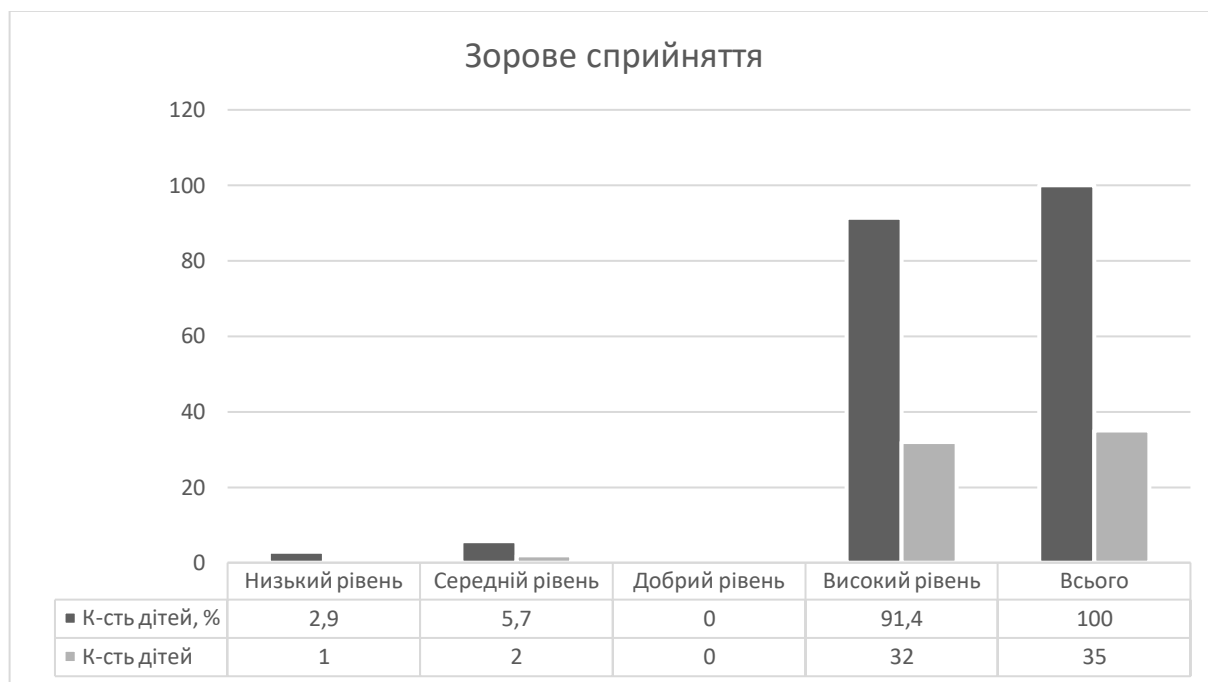


Рис. 2.2. Рівні розвитку зорового сприйняття молодших школярів (за методикою «Знайди квадрат»)

Порівняння результатів двох методик дає можливість зробити висновки про загальні тенденції у когнітивному розвитку молодших школярів. У слуховому сприйнятті середній та низький рівні повністю відсутні, що підкреслює стабільність розвитку цього процесу.

У той же час, у зоровому сприйнятті є невелика частка дітей із середніми та низькими показниками, що може бути ознакою потреби в корекційній роботі або більш глибокому аналізі впливу зовнішніх факторів, таких як стан здоров'я, умови навчання чи індивідуальні особливості розвитку.

Важливо зазначити, що високі показники як слухового, так і зорового сприйняття у більшості респондентів свідчать про збереження когнітивних функцій навіть за можливих стресових умов проживання, що могло би вплинути на дітей у вибірці. Це може бути результатом підтримки з боку

освітнього середовища та сімейного оточення або адаптаційних механізмів організму, зокрема нейропластичності мозку.

Нейропластичність – це здатність мозку змінювати свою структуру та функції у відповідь на досвід та навчання. Наприклад, музичне навчання може покращувати робочу пам'ять у дітей та підлітків, що підтверджено дослідженням Сааріківі у 2019 році [47].

Дослідження в області нейропластичності, проведені К. Мусиньят-Каретта та Д. Соравією у 2023 році, дозволяють глибше зрозуміти адаптаційні механізми мозку та можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної допомоги дітям із зон конфліктів [48].

Окрім сенсорних функцій, для оцінки когнітивного розвитку важливим є аналіз пам'яті. Методика «10 слів» дала можливість вивчити стан короткотривалої та довготривалої пам'яті дітей, що проживають у прифронтовій зоні.

Зазвичай діти запам'ятовують 4–5 слів з першого разу, а для запам'ятовування всіх 10 слів потрібно 3–5 повторень. При цьому нормальним вважається «ефект краю» – краще запам'ятовуються слова на початку та в кінці списку. Також із кожним повторенням кількість правильно відтворених слів повинна зростати; якщо цього не відбувається, це може свідчити про швидке виснаження пам'яті. Якщо людина відтворює 6 слів уже під час першого повторення, це є ознакою добре розвиненої слухової короткочасної пам'яті.

Результати тестування за методикою «10 слів» оброблено в Excel, визначено рівні та занесено в таблицю 2.1.

За результатами методики можемо констатувати, що переважна більшість учасників дослідження, а саме 71,43%, мають добрий (40%) та високий (31,43%) рівень слухової вербальної пам'яті. Середній рівень розвитку пам'яті мають 22,86% респондентів, низький – 5,71% респондентів.

Якщо провести якісний аналіз результатів тесту, окремо можна виділити респондентів, у яких є повторення або додавання зайвих слів, що

може свідчити про несвідому тривогу. Таких школярів виявилося 17,14% (6 учнів).

Таблиця 2.1.

Рівні розвитку вербальної пам'яті молодших школярів (за методикою «10 слів» Лурії)

Рівень пам'яті	Кількість дітей	Кількість дітей у процентному співвідношенні, %
Низький	2	5,71
Середній	8	22,86
Добрий	14	40
Високий	11	31,43
Всього	35	100

Також було перевірено, скільки слів запам'ятали школярі через 50 хвилин після проведення тесту. Результати тестування довготривалої пам'яті у процентному співвідношенні можна побачити на діаграмі (рисунок 2.3).

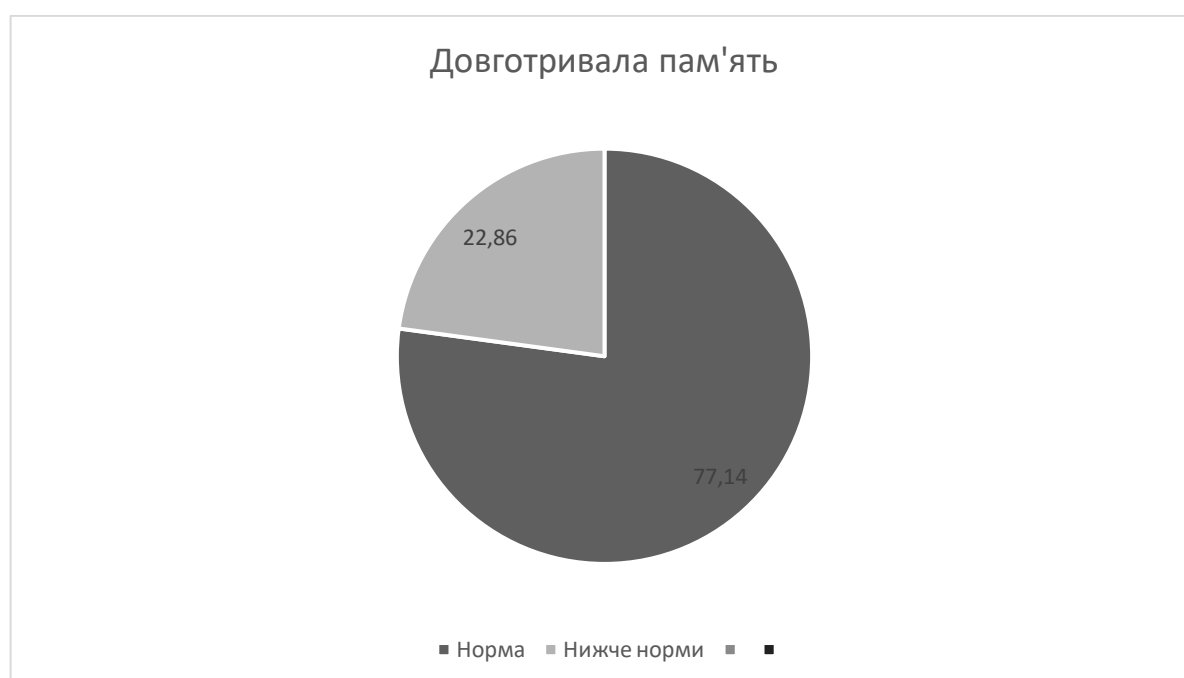


Рис. 2.3. Довготривала пам'ять молодших школярів (у %)

Більшість дітей, а саме 77,14% (27 чоловік) запам'ятали більше 7 слів, що є нормою для довготривалої пам'яті. 22,86% респондентів відтворили від 2 до 6 слів, що нижче норми для довготривалої пам'яті.

Виявлене зниження довготривалої пам'яті у 22,86% учасників та низький рівень короткочасної пам'яті у 5,71% респондентів узгоджуються з дослідженнями, які свідчать про негативний вплив хронічного стресу на когнітивні функції. Зокрема, Шулякова М. та Рациборинська-Полякова Н. описують зниження обсягу гіпокампу та зміну нейронних мереж під впливом тривалого стресу, що зменшує здатність до запам'ятовування і знижує продуктивність когнітивних процесів [5].

Отримані результати діагностики вербальної пам'яті молодших школярів показники частково узгоджуються з висновками Макарової Л.Л., яка у своїй роботі акцентує, що логічна пам'ять у молодших школярів є найбільш вразливою до методів навчання та зовнішніх умов [21].

Наші результати свідчать, що стресові умови прифронтової зони, де навчання часто відбувається із перебоями через повітряні тривоги та інші загрози, можуть негативно впливати на формування довготривалої пам'яті у дітей, на відміну від контрольованих освітніх середовищ, описаних у дослідженні Макарової Л. Л. [21].

Для того, щоб більш детально дослідити пам'ять та виявити особливості запам'ятовування, було також проаналізовано результати кожного респондента окремо. Відповідно до результатів тестування можна побудувати «криву запам'ятовування», відкладаючи на горизонтальній осі номери повторень, а на вертикальній – кількість правильно відтворених слів. Форма отриманої кривої дозволяє зробити висновки про специфіку процесу запам'ятовування кожного респондента. Здорова дитина відтворює з кожним разом все більше слів, зазвичай в кінці дослідження запам'ятовує 9-10 слів [44].

Крива запам'ятовування при цьому виглядає приблизно так, як на рисунку 2.4.



Рис. 2.4. Крива запам'ятовування молодшого школяра в нормі

Тобто ми бачимо, що крива запам'ятовування поступово йде вгору. Таку криву мають більшість респондентів, а саме 82,86% або 29 школярів.

Якщо після досягнення результату спостерігається спад продуктивності, це може вказувати на явища втоми та виснаження [44].

При цьому крива або падає вниз (рисунок 2.5) або має зигзагоподібний характер (рисунок 2.6).



Рис. 2.5. Крива запам'ятовування молодшого школяра, яка падає вниз



Рис. 2.6. Зигзагоподібна крива запам'ятовування молодшого школяра

Криві на рисунках 2.5 та 2.6 показують на нестійкість та коливання уваги. «Це може вказувати і на ослаблення активної уваги, і на виражену стомлюваність» [44, С. 225]. Такі криві мають 14,29% (5 чоловік) респондентів, з них 20% респондентів мають низький рівень пам'яті, 60%, тобто більшість, мають середній рівень та 20% мають добрий рівень пам'яті.

«Зигзагоподібна» крива запам'ятовування, виявлена у частини дітей, може свідчити про нестабільність уваги, що є типовим для стану підвищеної тривожності внаслідок хронічного стресу. Це відповідає даним досліджень, які вказують на порушення когнітивних процесів через зниження активності гіпокампа [49]. Це може призвести до зниження здатності до концентрації, пам'яті та логічного мислення.

Серед отриманих результатів також є крива у формі «плато», представлена на рисунку 2.7.

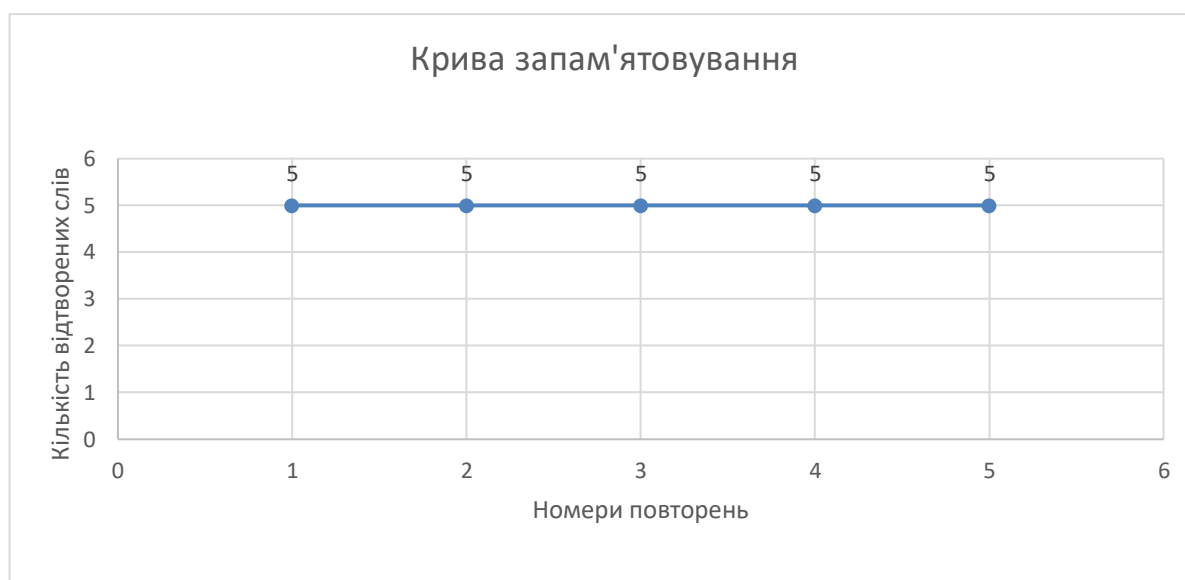


Рис. 2.7. Крива запам'ятовування молодшого школяра у формі «плато»

Криву у формі плато має 2,85% респондентів. Крива у формі «плато» свідчить про відсутність прогресу у запам'ятовуванні. Це може вказувати на емоційну млявість через хронічний стрес, високу тривожність, яка заважає концентрації, або когнітивне виснаження, спричинене перевантаженням мозку обробкою стресових факторів.

Покажемо розподіл дітей на групи за кривою запам'ятовування у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Типи кривих запам'ятовування серед учасників дослідження

Тип кривої	Кількість дітей	Процент
В нормі	29	82,6%
Зигзагоподібна крива та крива, що падає вниз	5	14,29%
Крива у формі плато	1	2,85%

Отже, якщо проаналізувати не тільки рівень вербальної пам'яті за кількістю відтворених слів, а й криві запам'ятовування, ми бачимо, що більшість респондентів, а саме 85,86% мають стандартні криві. Це може свідчити про добру здатність концентруватися, належну роботу

короткотривалої пам'яті, відсутність значного впливу тривожності чи стресу. Водночас, варто врахувати, що стабільність кривої не завжди означає ідеальний когнітивний стан, особливо якщо спостерігалися труднощі на початку тесту (наприклад, потреба повторного пояснення інструкцій).

Криві запам'ятовування, які свідчать про коливання уваги та (або) стомлюваність дітей, мають 14,29 % респондентів. Криву форми «плато», яка свідчить про відсутність зацікавленості та, можливо, про емоційну млявість, мають 2,85% респондентів.

Крім того, у деяких дітей (11,43%) спостерігалось продукування зайвих слів та повторення помилок, що може бути ознакою стану розгальмованості, спричиненого стресом або іншими причинами [44, С. 225].

На додаток до пам'яті, увага є ключовою функцією, що забезпечує ефективне навчання та адаптацію дітей. Для її оцінки було використано тест Тулуз-П'єрона, який дозволяє дослідити концентрацію та стійкість уваги.

Аналіз результатів діагностики за тестом «Тулуз-П'єрона». Для опрацювання та інтерпретації результатів використовувався підхід Л. Ясюкової. Спочатку для кожного рядка було підраховано загальну кількість опрацьованих рядків та кількість помилок.

Швидкість виконання тесту розраховується по формулі: загальна сума оброблених знаків поділена на кількість робочих рядків. Коефіцієнт точності виконання тесту або показник концентрації уваги розраховується за формулою: швидкість мінус середня кількість помилок у рядку та поділена на швидкість.

Середня кількість помилок у рядку рахується як загальна кількість помилок поділена на кількість робочих рядків (у нашому випадку 5). Зведемо результати тестування у таблицю 2.3.

Як бачимо з таблиці, більшість дітей, тобто 65,71% мають високий показник концентрації уваги, 5,71% дітей мають добрий показник концентрації уваги, середній показник мають 2,86% респондентів. Низький

рівень концентрації уваги мають 25,72% респондентів, що складає трохи більше ніж четверта частина всіх учасників дослідження.

Таблиця 2.3.

Показник концентрації уваги молодших школярів

Слабкий рівень 0,9-0,91		Середній рівень 0,92-0,93		Добрий рівень 0,94-0,96		Високий рівень 0,97-1	
Кількість дітей	Процент	Кількість дітей	Процент	Кількість дітей	Процент	Кількість дітей	Процент
9	25,72	1	2,86	2	5,71	23	65,71

Можемо констатувати, що хоча і більшість, а саме 71,42% дітей мають високий та добрий показник уваги, немало школярів, а саме 25,72% мають низький рівень концентрації довільної уваги та потребують корекції.

Результати нашого дослідження частково узгоджуються з висновками Лісухи Л., викладеними в роботі «Дослідження когнітивних функцій дітей, які переміщені із Південного Сходу України (зони проведення антитерористичної операції)» [50]. Згідно з її дослідженням, діти, які зазнали впливу стресових умов і були переміщені із зони АТО, мали зниження таких когнітивних показників, як сприйняття, швидкість обробки інформації, уважність, а також логічне мислення. Ці результати узгоджуються з нашими даними, що вказують на низький рівень довільної уваги у 25,72% дітей та знижений інтегральний показник логічно-вербального мислення у 45,71% дітей.

Крім того, Лісуха Л. зазначає високий рівень як особистісної, так і реактивної тривожності у дітей, переміщених із зони АТО, що також може впливати на їхній когнітивний розвиток [50]. Аналогічно, у дітей, які проживають у прифронтовій зоні, хронічний стрес і підвищений рівень тривожності можуть бути чинниками, що знижують показники уваги, пам'яті та мислення.

Оцінка уваги показала важливість аналізу мислення, яке є інтегральною функцією когнітивного розвитку. Методика Л. Терлецької дозволила визначити рівень логічного мислення у дітей, що перебувають у складних умовах проживання.

Аналіз результатів дослідження мислення за методикою Л. Терлецької. Після внесення всіх даних дослідження в таблицю Excel за допомогою формул було прораховано наступні показники: бали за час виконання тесту Т, інтегральний показник мислення А. За результатами дослідження ні одна дитина не виконала тест на максимальну кількість балів. Найбільша кількість правильних відповідей на тест була 13 балів з максимальних 15.

Відповідно до ключа респондентам нараховуються бали – по 2 бали за кожну правильну відповідь. Результати тесту по нарахованим балам занесено в таблицю 2.4.

Таблиця 2.4.

**Рівні понятійного мислення молодших школярів за методикою
Л. Терлецької**

Рівень понятійного мислення	Кількість	У процентному співвідношенні, %
Низький	2	5,71
Середній	14	40
Високий	19	54,29

Отже, по кількості набраних балів за правильними відповідями можемо констатувати, що 54,29% учасників дослідження мають високий рівень понятійного мислення, 40% – середній рівень та 5,71% респондентів – низький рівень мислення. Але з рисунку 2.8 ми бачимо, що учням знадобилося багато часу на виконання тесту.

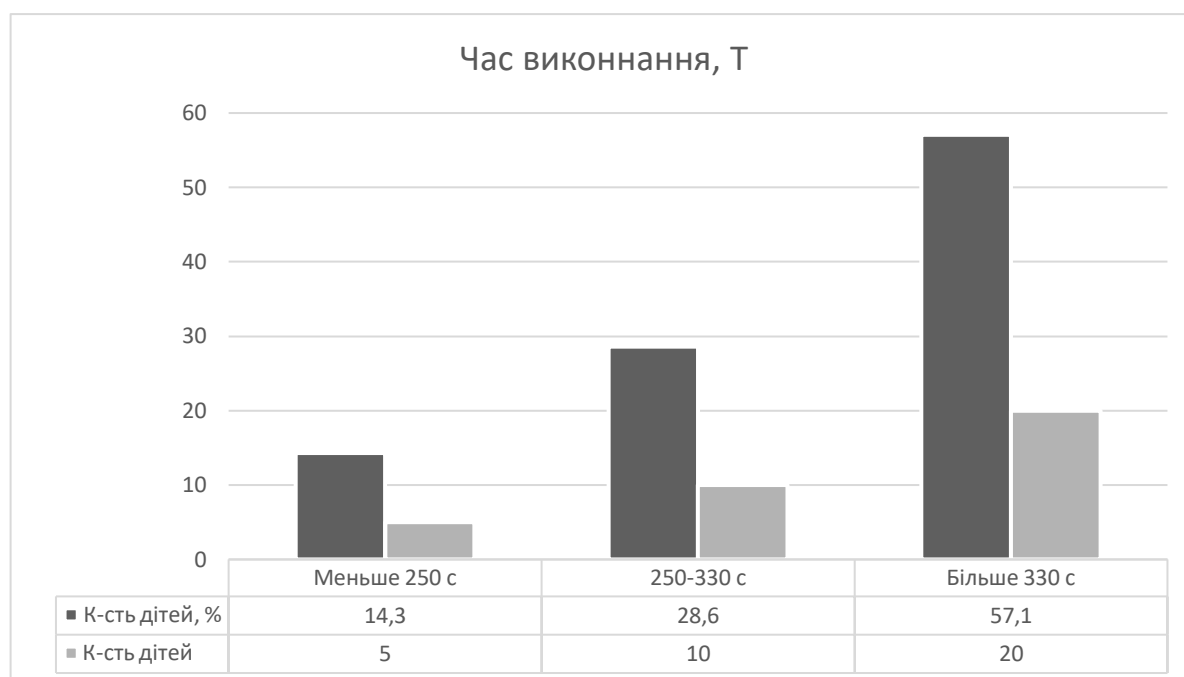


Рис. 2.8. Час виконання тесту (методика Л. Терлецької)

Згідно рисунку 2.8 можемо констатувати, що тільки 14,3 % (5 чоловік) учнів виконали тест за найменший час, тобто менше ніж 250 секунд. 28,6 % (10 чоловік) школярів знадобилося більше часу на виконання (250-330 секунд), а більшість учнів, а саме 57,1% (20 чоловік), витратили на завдання більше 330 секунд.

Таблиця 2.5.

Інтегральний показник логічно-вербального мислення (методика Л.Терлецької)

Кількість правильних відповідей, продуктивність	Кількість дітей	Процент	Інтегральний показник мислення, А, значення	Кількість дітей	Процент
0-5	2	5,71	0-5	16	45,71
6-10	14	40	6-10	17	48,57
11-15	19	54,2	11-15	2	5,71
		9			

Враховуючи час виконання тесту та правильні відповіді (продуктивність) було розраховано інтегральний показник мислення та занесено результати у таблицю 2.5.

З таблиці 2.5 можна зробити висновки, що низький рівень понятійного мислення мають 5,71 % від загальної кількості респондентів, тобто 2 дітей, що небагато. Але якщо при цьому враховувати час виконання, то низький результат мають вже 45,7% респондентів.

Середні результати мають 48,57% респондентів, що складає майже половину учнів. Високий рівень показника інтегрального мислення мають всього 5,71% респондентів. Порівняємо рівень понятійного мислення молодших школярів з інтегральним показником мислення на діаграмі (Рисунок 2.9).

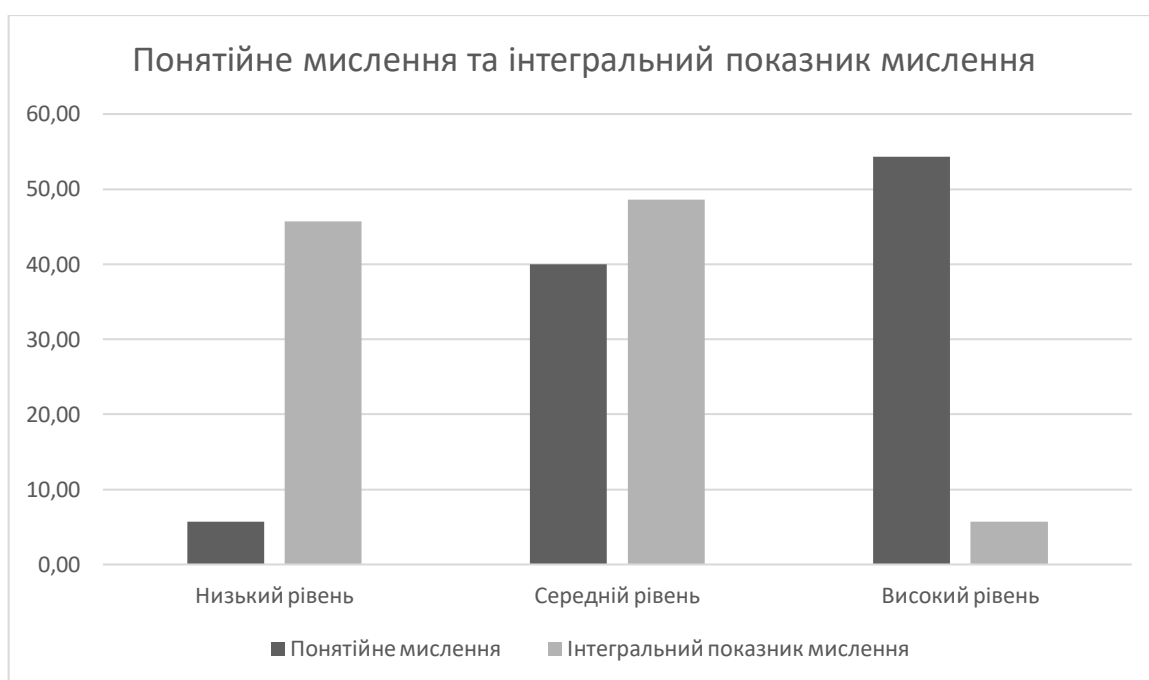


Рис. 2.9. Порівняння понятійного мислення з інтегральним показником мислення

З діаграми видно, як змінюється показник рівня мислення, якщо враховувати час на виконання завдання. Тобто досліджуваним важко знайти спільні риси предметів та виділити їх в окрему групу.

Це може свідчити про труднощі у виконанні операцій аналізу, синтезу та узагальнення. У дисертації Макарової Л.Л. зазначено, що подібні труднощі є типовими для молодших школярів, але можуть бути значно зменшені завдяки використанню інтегрованого навчання [21]. У наших респондентів, які навчаються у прифронтових умовах, спостерігається зниження цих показників, що, ймовірно, пов'язане зі стресом, нестабільним освітнім середовищем та обмеженнями у впровадженні розвивальних методик.

Результати даного тесту свідчать про те, що логічно-вербальне мислення дітей потрібно розвивати, тому заходи з розвитку мислення треба обов'язково включити у корекційну програму для молодших школярів.

На логічне мислення можуть впливати індивідуальні особливості, освітнє середовище, сімейне оточення та інші фактори. Важливо зазначити, що на момент тестування у місті Запоріжжі змінилася безпекова ситуація, оскільки по місту почали застосовувати керовані авіаційні бомби.

Через це можемо припустити, що основний фактор зниження інтегрального показника мислення – це підвищена тривожність та стрес у дітей через проживання у прифронтовій зоні. Згідно з теорією когнітивного розвитку Жана Піаже [3], стресові фактори можуть перешкоджати нормальному прогресу через стадії розвитку, що впливає на здатність дітей виконувати логічні операції.

Лев Виготський підкреслював важливість соціального середовища у формуванні вищих психічних функцій, отже стресові умови можуть обмежувати можливості дітей для ефективної соціальної взаємодії та навчання [3].

У магістерській роботі Усик Т. Б. «Психологічні особливості мислення молодших школярів» вказано на важливість стабільного освітнього середовища для розвитку мислення [51]. Хронічний стрес може знижувати здатність до узагальнення та критичного мислення, що підтверджується даними нашого дослідження про низький інтегральний показник мислення у значної частини респондентів.

Отримані результати нашого дослідження узгоджуються із загальними висновками про особливості мислення молодших школярів у роботі Усик Т. Б. Як зазначено в роботі, мислення цього віку характеризується переважанням конкретно-образного компонента, що ускладнює абстрагування та узагальнення. Підвищення рівня цих операцій вимагає цілеспрямованих освітніх втручань, зокрема інтегрованого навчання [51, с. 47, 61].

Низький інтегральний показник мислення у частини респондентів у нашому дослідженні може бути пов'язаний зі стресовими умовами проживання у прифронтовій зоні. Як зазначає Усик Т. Б., спеціальні методики, такі як дидактичні ігри, вправи на узагальнення, можуть сприяти розвитку критичного мислення навіть у складних умовах [51, с. 58].

У ході емпіричного дослідження було відзначено широкий спектр поведінкових реакцій дітей на запропоновані завдання. Ці реакції свідчать про різний ступінь впливу стресу, тривожності, рівня впевненості в собі та мотивації виконувати завдання.

Спостереження за поведінкою дітей під час когнітивного тестування показали, що стресові фактори, такі як зовнішній тиск або складність завдань, значно впливають на їх результати. Наприклад, респонденти К, А, М демонстрували високі результати в спокійній обстановці, в умовах тесту з часовим обмеженням припустилися кількох типових помилок. Це може свідчити про порушення уваги та стратегії вирішення завдань через тривогу.

Під час виконання методики «10 слів» учениця К раптово розплакалася. Вона припустилася помилки на початку тестування та не захотіла після цього виконувати тест. Після заспокоєння їй вдалося повернути до тесту.

Деякі учні постійно забували інструкції, що потребувало багаторазового їх повторення. Це може свідчити про складнощі з утриманням інформації в короткочасній пам'яті через вплив стресу.

В емпіричній частині роботи були проведені дослідження когнітивних особливостей молодших школярів, учнів 3-х класів, які проживають у

прифронтовій зоні, за допомогою обраних тестів. Використовували методики для дослідження сприйняття, уваги, пам'яті та мислення.

Можемо констатувати, що рівень сприйняття діти мають переважно високий. Також більшість дітей мають високий та добрий рівень пам'яті та уваги. Рівень логічно-вербального мислення потребує особливої уваги через його знижені показники в більшості дітей.

Загалом, результати дослідження підтверджують гіпотезу про вплив проживання у прифронтовій зоні на когнітивну сферу дітей. Було виявлено, що умови підвищеного стресу пов'язані із зниженням рівня логічного мислення, довгострокової пам'яті та нестійкістю уваги. Проте високий рівень слухового і зорового сприйняття в більшості учасників може свідчити про адаптаційний потенціал дітей у стресових умовах. Отримані дані частково узгоджуються з висунутими припущеннями, але потребують подальшого підтвердження на вибірках із різних регіонів.

Отримані результати свідчать про наявність значного потенціалу для розвитку когнітивних функцій у дітей молодшого шкільного віку. У третьому розділі буде представлено корекційну програму, спрямовану на зміцнення цих функцій та адаптацію до стресових умов проживання в прифронтовій зоні.

Враховуючи результати дослідження, корекційна програма буде спрямована на розвиток логічного мислення, стійкості уваги, покращення довготривалої пам'яті та зниження впливу стресу на когнітивну сферу молодших школярів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ПРОЖИВАЮТЬ У ПРИФРОНТОВИХ ЗОНАХ

3.1. Обґрунтування, структура та етапи впровадження програми психокорекції когнітивної сфери молодших школярів

В умовах воєнного стану, що триває в Україні, діти, які проживають у прифронтових регіонах, стикаються з багатьма викликами, що негативно впливають на їхній когнітивний розвиток. Проведене емпіричне дослідження показали, що життя в умовах постійного стресу, тривоги та небезпеки має негативний вплив на функціонування пам'яті, уваги та мислення молодших школярів. У цьому віці когнітивна сфера відіграє ключову роль у навчальній діяльності, яка є провідним видом діяльності та визначає подальший розвиток здібностей і життєвих перспектив дитини.

Освітні втрати, спричинені неналежним розвитком уваги та пам'яті, стають ще однією серйозною проблемою. У таких умовах діти не лише втрачають можливість засвоювати навчальний матеріал, але й ризикують зіткнутися з довготривалими наслідками, які можуть впливати на їхнє майбутнє.

Не знаючи, скільки ще триватиме війна, ми зобов'язані зараз вирішувати ці проблеми, адже без своєчасного втручання існує загроза виховання покоління дітей із суттєвими освітніми втратами та когнітивними дефіцитами. Саме тому необхідно розробляти та впроваджувати програми психокорекції, спрямовані на підтримку когнітивної сфери, зокрема розвитку пам'яті, уваги та мислення молодших школярів.

Мета програми: сприяти розвитку когнітивних функцій у дітей молодшого шкільного віку, які зазнали впливу стресових факторів.

Завдання програми:

1. Покращення короткочасної та довготривалої пам'яті.
2. Розвиток концентрації та стійкості уваги.
3. Сприяння формуванню логічного та творчого мислення.
4. Емоційна підтримка дітей під час навчального процесу та створення сприятливого соціального середовища.

Структуру програми можна представити у вигляді схеми на рисунку 3.1.



Рис. 3.1. Структура програми психокорекції когнітивної сфери молодших школярів

Програма включає наступні етапи.

1. Вступний етап: ознайомлення з програмою, проведення роз'яснювальної роботи з батьками та вчителями щодо цілей та завдань програми, формування груп дітей, підготовка необхідних матеріалів.

2. Корекційний етап: формування навичок організації та концентрації уваги, тренування пам'яті, активізація логічного та творчого мислення шляхом використання ігор, вправ, навчання методам релаксації та самозаспокоєння.

3. Заключний етап: закріплення набутих навичок, надання рекомендацій для батьків та вчителів щодо подальшого розвитку когнітивної сфери дітей, включення вправ у структуру уроків.

Методи та форми роботи:

1. Лекції з психоедукації для батьків та вчителів.
2. Групові ігри.
3. Вправи на релаксацію та самозаспокоєння.
4. Креативні підходи: арттерапія, творчі завдання.

Програма психокорекції розвитку пам'яті, уваги та логічного мислення молодших школярів передбачає 2 психоедукаційних заняття, 1 групове заняття з навчання прийомів мнемотехніки, 1 груповий тренінг для розвитку пам'яті, 2 групових заняття з ігротерапії та психогімнастики для розвитку уваги, 2 групових тренінги з розвитку уваги та мислення, 3 групових заняття з арттерапії. Всього у програмі заплановано: 2 лекції та 9 групових занять для дітей.

Очікувані результати впровадження програми:

1. Зміцнення когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення).
2. Підвищення стійкості до стресових ситуацій.
3. Зростання академічної успішності.
4. Покращення емоційного стану молодших школярів.

Критерії оцінювання ефективності програми: спостереження за змінами у поведінці та навчальних досягненнях молодших школярів, зворотній зв'язок від батьків, вчителів.

Для забезпечення структурованого підходу до реалізації всіх напрямів корекційної програми розроблено таблицю, яка деталізує вправи, формат проведення та відповідальних за реалізацію (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

**Програма психокорекції розвитку пам'яті, уваги та логічного мислення
молодших школярів**

Напрямок роботи	Форма реалізації	Відповідальні особи	Приклади вправ/заходів	Очікувані результати
Психоедукаційне заняття з батьками	Лекція онлайн в Zoom	Психолог або соціальний педагог	«Активне слухання», «Дихання за квадратом», «Свічка\квітка», «Заземлення»	Батьки краще розумітимуть, як стрес впливає на дітей, зможуть підтримувати їх, створювати сприятливе середовище вдома та використовувати техніки релаксації для себе й дітей
Психоедукаційне заняття з вчителями	Лекція онлайн в Zoom	Психолог або соціальний педагог	5 правил стійкості педагога, «Пауза 10 секунд», «Дихання за квадратом», обмін досвідом	Вчителі зможуть ефективніше реагувати на стрес у дітей, інтегрувати техніки релаксації на уроках, підтримувати емоційну стійкість, створювати сприятливе середовище
Інтеграція навчального процесу	Логічні задачі, головоломки, задачі на закономірності на уроках математики	Вчитель математики або вчитель початкових класів	Логічна задача «Квадрат», «Продовж ряд чисел», «Знайди закономірність у фігурах»	Розвиток логічного мислення, підвищення інтересу до навчання
Інтеграція навчального процесу	Ігрові ситуації та мнемотехніки на уроках української мови та літератури	Вчитель української мови або вчитель початкових класів	Техніка «Колірний акцент», ігри «Будівники», «Знавці», «Хто більше», «Чия веселка яскравіше»	Учні зможуть краще запам'ятовувати інформацію, застосовувати знання на практиці та працювати в команді

Продовж. табл. 3.1.

Інтеграція навчальний процес у	Використання на початку уроку	Вчитель початкових класів	Вправа «Комплімент», «Побажання», «Тут і зараз»	Створення позитивної атмосфери в класі, підвищення емоційної стійкості та згуртованості учнів, розвиток навичок саморефлексії та налаштування на ефективне навчання
Групове заняття для дітей	1 групове заняття з навчання прийомів мнемотехніки	Вчитель початкових класів або соціальний педагог	«Колірний акцент», «Синтез», «Сюжет», «Послідовні асоціації», «Піктограми», «Візуалізація»	Покращення пам'яті, розвиток творчого мислення, вміння структурувати інформацію та ефективно запам'ятовувати навчальний матеріал
Групове заняття для дітей	1 груповий тренінг для розвитку пам'яті	Психолог, соціальний педагог	«На одну букву», «Гойдалка», «Снігова куля», «Повтори за мною», «Запам'ятай і намалюй», «Хто більше»	Розвиток довготривалої пам'яті, концентрації уваги, асоціативного мислення та здатності до відтворення інформації
Групове заняття для дітей	2 групових заняття з ігротерапії та психогімнастики для розвитку уваги	Психолог, соціальний педагог	«Веселка», «Долоня», «Будь ласка», «Індійські імена», «Вгадай, чого я хочу» «Лічилки», «Муха», «Зачаровані числа», «У світі тварин», «Пташка», «Наша школа»	Покращення уваги, швидкості реакції, спостережливості та комунікативних навичок; розвиток емоційної стійкості, уяви та згуртованості групи

Продовж. табл. 3.1.

Групове заняття для дітей	2 групові тренінги з розвитку уваги та мислення	Соціальний педагог	«Птах – не птах», «Забавні малюнки», «Як зв'язати два слова», «Знайди помилку», «Ланцюжок слів»	Розвиток пам'яті, уваги, мислення, зміцнення комунікативних навичок, розвиток соціальних умінь
Групове заняття для дітей	Групові заняття з арттерапії: 2 заняття онлайн та 1 заняття офлайн	Психолог або соціальний педагог	Техніки: «Мамині-татові долоні-оберіг», «Каракулі», «Вулиця моєї мрії»	Розвиток креативності, емоційна стабілізація

Приклад групового заняття для дітей представлено у Додатку Ж. Таким чином, розроблена програма психокорекції когнітивної сфери молодших школярів у прифронтових зонах має комплексний підхід, що враховує специфіку їхнього емоційного стану. У наступному підрозділі детальніше розглянемо ключові аспекти програми, зокрема методи та завдання, спрямовані на корекцію пам'яті, уваги та логічного мислення.

3.2. Програма корекції пам'яті, уваги та логічного мислення

Марченко І. О. та Ржевський Г. М. зазначають: «Удосконалення пам'яті в молодшому шкільному віці зумовлене перш за все набуттям під час учбової діяльності різних методів і стратегій запам'ятовування, пов'язаних з організацією і обробкою матеріалу, який запам'ятовується. Але без спеціальної роботи, направленої на формування таких методів, вони складаються стихійно і нерідко виявляються непродуктивними» [52, с. 67-68].

Інші дослідники, Овдієнко І. М. та Маруда Т. М., [53] стверджують, що школярі часто стикаються з труднощами у засвоєнні матеріалу через недостатній розвиток мнемічних процесів. Ефективне запам'ятовування

можливе, якщо учнів навчити змістовій обробці інформації, класифікації, співвіднесенню нового з раніше засвоєним.

Важливим інструментом є мнемотехніка – система прийомів, яка допомагає учням запам'ятовувати великі обсяги інформації через асоціації, аналогії, символи та інші техніки. Навчання мнемотехніці підвищує впевненість дітей, розвиває їхню увагу, інтерес до навчання та створює базу для подальшого успішного засвоєння знань.

Дослідження Овдієнко І. М. та Маруди Т. М. свідчить, що застосування методів мнемотехніки на уроках значно підвищує продуктивність запам'ятовування та успішність молодших школярів [53].

Приведемо декілька прийомів мнемотехніки для молодших школярів.

1. «Сюжет». Цей прийом полягає у створенні яскравої та детальної історії, яка пов'язує всі елементи, що треба запам'ятати. Чим більш дивний або емоційний сюжет, тим легше його запам'ятати. Наприклад, якщо потрібно запам'ятати слова «кіт», «піца» і «кактус», можна уявити, як кіт готує піцу, прикрашаючи її кактусами.

2. «Послідовні асоціації». У цьому прийомі кожен елемент зв'язується з наступним через логічний або асоціативний зв'язок. Наприклад, якщо запам'ятовуєте «сонце», «дерево», «пташка», можна уявити сонце, яке гріє дерево, а на дереві сидить пташка.

3. «Синтез». Цей метод полягає у поєднанні різних елементів у єдиний образ або структуру. Наприклад, запам'ятовуючи «яблуко» і «ключ», можна уявити яблуко, всередині якого захований ключ.

4. «Піктограми». Вчитель пропонує запам'ятати кілька слів чи понять, а потім разом з учнями створює прості малюнки для кожного. Наприклад, слово «кіт» можна позначити піктограмою у вигляді простого контуру kota.

5. «Колірний акцент». Під час пояснення матеріалу вчитель просить дітей виділяти ключові слова різними кольорами або створює сам яскраві презентації з акцентом на важливих частинах. Наприклад, червоним – нові слова, синім – правила.

6. «Візуалізація». Вчитель описує об'єкт або ситуацію (наприклад, «сонце гріє море»), а діти уявляють це і малюють у себе на папері або розповідають, що вони побачили [54].

Ці прийоми мнемотехніки не вимагають складної підготовки, а їх виконання перетворює урок на захопливу та інтерактивну гру, що стимулює пам'ять і увагу. Прийоми можна використовувати як на окремих заняттях з соціальним педагогом, так й інтегрувати в шкільні уроки.

Макаровою Л. Л. в процесі написання дисертації був проведений експеримент, в ході якого діти вчилися вирішувати проблемні ситуації на уроках української мови та математики. Паралельно використовувався комплекс дидактичних ігор на математиці на українській мові.

Після проведення констатуючого та формуючого експериментів були зіставлені показники рівня розвитку логічної та механічної пам'яті та словесно-логічного мислення учнів першого та третього експериментального і контрольного класів.

Дослідження показало: «ефективність розвитку пізнавальних процесів молодших школярів залежить від використання проблемних та ігрових ситуацій в навчально-виховному процесі» [21, с. 10].

Використовувати дидактичні ігри на уроках української мови пропонує Кружиліна О. [55].

«Залежно від теми уроку, представлені дидактичні ігри розвивають творче та логічне мислення, пам'ять, увагу, підвищують словниковий запас, навчають висловлювати свою думку, ставити запитання, виховують інтерес до навчання, самостійність, уміння працювати в парах, любов до рідної мови» [55, с. 51].

Ігри, які представлені в роботі Кружиліної, «Будівники», «Знавці», можна використовувати на уроках української мови для закріплення вивченого матеріалу, актуалізації опорних знань [55, с. 51].

1. «Будівники». Гра має на меті закріпити знання учнів про звуки і букви, звернувши увагу на роль букви як знака, що позначає звук. Вона

сприяє розширенню словникового запасу, розвитку фонематичного слуху, уважності, а також формує ключові компетентності, такі як уміння вчитися, співпраця з іншими, виконання розумових і практичних дій.

Правила гри полягають у тому, що учні змінюють звуки у запропонованих словах, щоб утворити нові слова. Наприклад, у словах «кіт», «білка», «сам», «річка», «лапа», «дати» голосний звук замінюється на [у]. У словах «сам», «рама», «каса», «раса» голосний змінюється на [о]. У словах «сир», «ліс», «мишка», «сік», «кора» замінюється один приголосний звук. Ця вправа допомагає учням усвідомити зв'язок між звуками та буквами, тренує уважність і сприяє розвитку мовленнєвих навичок [55, с. 50].

2. «Знавці». Мета гри полягає у продовженні формування знань учнів про іменник як частину мови, навчанні розпізнавати іменники за питаннями «хто?» і «що?» (поділ на істот і неістот), а також у розвитку вміння складати речення з іменниками. Гра спрямована на розвиток мовлення, аналітичного мислення та творчих здібностей.

Для проведення гри учнів можна поділити на кілька команд. Учитель розміщує картки із запитаннями на парті або демонструє їх на мультимедійній дошці. Представники команд обирають картки, після чого разом із командою обдумують відповіді та озвучують їх. Перемагає команда, яка відповість правильно на найбільшу кількість запитань. Приклади запитань можуть бути такими: «Яка частина мови називається іменником?», «Скільки букв і звуків у слові...?», «Порахуй кількість істот і неістот» [55, с. 51].

Корекційна програму, яку було апробовано у дослідженні Личик О. Я., пропонує вправи для покращення довготривалої пам'яті [56]. Ми включили декілька вправ, які не потребують спеціальних матеріалів та великих зусиль від педагога або психолога та можуть проводитися дистанційно.

1. Вправа «На одну букву». Це гра, в якій усі учасники придумують слова, що починаються на одну задану букву. Наприклад, якщо обрано букву «К», то гравці називають слова: «книга», «корабель», «куля».

2. Вправа «Повтори за мною». Ведучий відстукує ритм олівцем, а один із дітей намагається його точно повторити. Якщо дитина виконує завдання правильно, інші учасники піднімають великий палець угору, а якщо помиляється – опускають його вниз.

3. Вправа «Снігова куля». Ця вправа має ігрову форму і використовується для тренування пам'яті. Учасники по черзі додають нові елементи до ланцюжка слів чи речень. Наприклад, перший каже своє ім'я, друга – називає попереднє і своє. Ланцюжок повторюється і поступово збільшується. Гра допомагає тренувати увагу, асоціативне мислення та пам'ять [56, с. 63].

4. Вправа «Запам'ятай і намалюй». Педагог на кілька секунд (3-5 с) показує кілька простих геометричних фігур. Після цього кожен учасник намагається відтворити побачений малюнок по пам'яті на аркуші паперу. Фігури можуть включати прямокутник, трикутник, коло, овал, квадрат, ромб, а їх розташування на малюнку залишається довільним [56, с. 64].

5. Права «Гойдалка». учасникам пропонують подумки уявити число, наприклад, 369, а потім назвати його у зворотному порядку. Далі потрібно зробити те саме з числом 269, а після цього – з числом 39127, уявляючи й озвучуючи кожне число навпаки [56, с. 65].

6. Вправа «Хто більше?». Дитині пропонують відкрити підручник і один раз прочитати певний уривок тексту. Після цього книжку відкладають, і проводиться змагання на те, хто зможе відтворити найбільшу частину тексту з пам'яті [56, с. 66].

Методи, запропоновані Кружиліною О. та Личик О. Я., ефективно розвивають пам'ять молодших школярів, активізуючи їхню когнітивну сферу. Однак для забезпечення успішного навчання важливо також приділити увагу розвитку концентрації, стійкості та переключення уваги. Далі буде розглянуто методи вдосконалення уваги, які є невід'ємною складовою навчального процесу.

У дослідженні Чепель І. К. «Вплив методу групової психокорекції на корекцію уваги молодших школярів» констатувальний етап дослідження показав, що учні мають низькі рівні концентрації, стійкості та розподілу уваги. Була запропонована програма, що включала групову ігротерапію та психогімнастику на протязі восьми занять.

Повторне дослідження показало, що кількість учнів з низьким та дуже низьким рівнем розвитку уваги зменшилася, а кількість показників середнього рівня зросла [57, с. 334].

Психологічні ігри є ефективним методом розвитку пам'яті, уваги, мислення, а також сприяють емоційному благополуччю молодших школярів. Завдяки ігровій формі діти легше засвоюють матеріал, закріплюють знання та розвивають пізнавальні здібності. Ігри також допомагають переключати увагу, знижувати емоційну напругу та підтримувати інтерес до навчання.

Психологічні ігри виконують різні функції:

1. Розвиваюча: активізація пам'яті, уваги, мислення, креативності.
2. Освітня: засвоєння нових знань, розвиток навичок роботи в команді.
3. Емоційна: зняття стресу, підвищення мотивації, покращення настрою.

Ігри сприяють гармонійному розвитку, формують позитивне ставлення до навчання, допомагають зміцнити психічне здоров'я та розвивати комунікативні навички.

Щоб ігрова діяльність була ефективною, необхідно:

1. Чітко пояснювати правила і мету гри.
2. Поступово ускладнювати ігри, щоб зберігати інтерес.
3. Створювати безпечне і доброзичливе середовище.
4. Підтримувати позитивний настрій дітей, уникаючи приниження чи критики.
5. Організувати рефлексію після гри, щоб діти могли усвідомити свої досягнення [58].

Гончарова М. М. у своїй роботі запропонувала цілий ряд вправ з психогімнастики та ігротерапії [59]. Деякі з них можна провести онлайн.

1. «Веселка». Діти сідають, заплющують очі й уявляють веселку та її кольори, розслабляючись протягом 1–2 хвилин. Ведучий допомагає створити спокійну атмосферу. Після вправи обговорюють відчуття й уявлені образи. Наприкінці діти встають, потягаються та жестами зображають веселку над головою.

2. «Будь ласка». Ведучий подає різноманітні команди, але виконувати їх діти повинні лише тоді, коли звучить слово «будь ласка». Якщо команда виконана без цього слова, гравець вибуває. Завдання можуть бути різними: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра допомагає розвивати увагу та знімати емоційну напругу на початку заняття.

3. Психогімнастична вправа «Метелик». Мета вправи — зняття емоційної напруги. Діти уявляють себе метеликами, які перелітають з квітки на квітку, збирають нектар і насолоджуються красою навколишнього світу.

4. «Долоня». Психолог чи педагог просить дітей прикласти руку до аркуша паперу, обвести її олівцем і написати своє ім'я в центрі. На кожному пальці вони записують одну зі своїх хороших якостей. Після цього діти розфарбовують долоню, презентують свої роботи групі та дають коментарі. Завершується вправа виставкою малюнків. Якщо дитині важко назвати позитивні якості, тренер та інші діти допомагають їй у цьому.

5. «Обличчя на сонці». Діти сідають зручно, заплющують очі та уявляють себе на теплому літньому пляжі. Сонячні промені лагідно торкаються їх обличчя, розслабляючи лоб, очі, губи, щоки та підборіддя. Уявляючи ці дотики, діти можуть кінчиками пальців ніжно погладжувати своє обличчя, повторюючи шлях променів.

6. «Індійські імена». В індійських племенах імена часто відображали особливі риси людини, наприклад, «Швидка річка» чи «Ясний вогонь». Подивіться на однокласників і запропонуйте для них імена, пов'язані з

природою. Людина може погодитися або попросити інше ім'я. Тренер стежить, щоб усі імена були позитивними.

7. «Відгадай, чого я хочу». іти по черзі показують мімікою та жестами, який подарунок вони хотіли б отримати на день народження. Інші намагаються вгадати, ставлячи уточнюючі запитання, наприклад: «Це їстівне?», «Це іграшка?». Відповідати можна лише пантомімою, виражаючи емоції: радість чи надію, якщо відповідь близька до правильної, або подив і досаду, якщо припущення неправильні. Завершивши вправу, педагог чи психолог бажає, щоб дитячі мрії (якщо вони здійсненні) одного дня стали реальністю [59].

У статті Вишнівської І. О. та Євдокимової Н. О. досліджено особливості уваги у молодших школярів та розроблено корекційну програму для її покращення. В експериментальній групі після впровадження програми кількість учнів із високим рівнем уваги значно зросла [60].

Програма розроблена для розвитку обсягу, концентрації та переключення уваги учнів 1–4 класів. Програма складається з 11 занять (9 корекційних, 1 діагностичне, 1 заключне).

Вправи, які входять в програму, широко використовуються в педагогіці та психології для розвитку когнітивних функцій і згуртованості груп. Ці вправи спрямовані на розвиток уваги, спостережливості та командної взаємодії. Серед них можемо назвати: «Інтерв'ю в парах», «Що змінилося», «Їстівне-неїстівне», «Птах-не птах» [60].

Деякі з цих вправ ми включимо у нашу програму, але доберемо такі, що можна проводити дистанційно, оскільки більшість учнів у Запоріжжі та інших прифронтових громадах навчається онлайн або за допомогою змішаного навчання.

1. «Птах не птах». Ведучий називає слова. Якщо це птах – діти плескають у долоні, якщо ні – мовчать. Тренує увагу та реакцію.

2. «Лічилки». Діти по черзі рахують або відраховують певні числа. Помилка означає вибування з гри або пропуск ходу.

3. «Зачаровані числа». Ведучий називає числа, а учасники реагують на «зачаровані» (наприклад, плескають у долоні при цифрі 3). Тренує увагу.

4. «У світі тварин». Діти імітують голоси або рухи різних тварин. Інші мають вгадати, яка це тварина.

5. «Муха». Учасники стежать за ведучим, який пальцем показує «політ мухи». Завдання – швидко реагувати на зміни траєкторії.

6. «Не зіб'юся». Учасники по черзі називають слова на задану тему (наприклад, овочі). Той, хто повториться чи зіб'ється, вибуває.

7. «Пташка». Діти по черзі уявляють себе пташками та описують, де вони живуть, що їдять або як виглядають. Інші можуть вгадувати, про яку пташку йдеться.

8. «Наша школа». Кожна дитина описує улюблене місце або подію, пов'язану зі школою. Завдання – створити спільну історію чи малюнок, що відображає шкільне життя [60].

У дисертації Підлісної детально описано психологічні ігри для розвитку уваги, пам'яті. Автор пропонує використовувати в роботі з молодшими школярами наступні ігри:

1. Ігри на початку уроку. «Комплімент». Діти дивляться один на одного та по черзі кажуть комплімент однокласнику. Гра сприяє створенню позитивної атмосфери та оптимістичного настрою.

2. «Побажання». Учні по черзі висловлюють одне одному побажання. Важливо уникати повторень, щоб кожне побажання було унікальним і доброзичливим.

3. «Тут і зараз». Мета гри – навчити дітей усвідомлювати свої відчуття в моменті, зосереджуватися на собі. Діти закривають очі на 10–30 секунд, прислухаються до свого стану, а потім по черзі діляться: «Я зараз...», «Мені сьогодні...», «Я відчуваю...». Гра допомагає заспокоїтися й налаштуватися на навчання, особливо після перерви чи фізичних навантажень.

4. Ігри на розвиток уваги та пам'яті. «Знайди помилку». Педагог навмисно робить щось неправильно (наприклад, називає слово з

неправильною буквою або помиляється в послідовності дій). Діти повинні помітити й вказати на помилку.

5. «Ланцюжок слів». Діти по черзі називають слова за темою, додаючи кожен своє. Кожен гравець повинен повторити попередні слова в правильній послідовності та додати нове.

6. Ігри на мислення: задачі на класифікацію, створення історій [58, с. 236, 242].

Розвиток уваги є важливою передумовою успішного навчання, адже саме вона дозволяє дітям зосереджуватися на завданнях, переключатися між різними видами діяльності та уникати відволікань. Водночас, для повноцінного засвоєння знань та формування глибокого розуміння матеріалу необхідно також приділяти увагу розвитку логічного мислення. Наступний підрозділ присвячений методам і підходам, що сприяють вдосконаленню логічного мислення молодших школярів.

Дворецька О. В. досліджувала розвиток логічного мислення молодших школярів під час розв'язування математичних задач. Вона дійшла висновку, що систематичне використання логічних задач на уроках математики сприяє формуванню в учнів умінь аналізувати, порівнювати та робити висновки, що є основою логічного мислення [61].

Дворецька рекомендує використовувати на уроках математики нестандартні задачі, які включають:

1. Логічні задачі: завдання, що вимагають від учнів застосування логічних міркувань для знаходження правильного рішення.

2. Комбінаторні задачі: задачі, що передбачають обчислення кількості можливих комбінацій або розміщень елементів.

3. Задачі на класифікацію та узагальнення: вправи, які спонукають учнів групувати об'єкти за певними ознаками та робити узагальнення.

4. Задачі на встановлення закономірностей: завдання, де потрібно виявити певну послідовність або правило серед чисел чи фігур [61].

Такі задачі можна знайти в підручниках з математики для початкових класів, спеціалізованих збірниках логічних задач або на освітніх платформах, таких як «Всеосвіта», «НаУрок», Logiclike.com.

1. «Знайди закономірність у фігурах». Учням показують ряд геометричних фігур із певною послідовністю, і вони мають визначити, яка фігура буде наступною. Наприклад, якщо послідовність складається з трикутника, квадрата, трикутника, квадрата, то наступною фігурою буде трикутник [62].

2. «Продовж ряд чисел». Дітям надається послідовність чисел із певною закономірністю, і вони мають визначити наступне число. Наприклад: 2, 4, 6, 8, ?. Наступним числом буде 10, оскільки ряд збільшується на 2 [62].

3. Логічна задача «Квадрат». Уявіть квадрат, у якого відрізували один із його кутів. Скільки кутів тепер має отримана фігура? [63].

Токарева О. М. у своїй збірці пропонує наступні психологічні ігри для молодших школярів на розвиток пам'яті та мислення.

1. «Забавні малюнки». Дітям показують 10 малюнків із вигаданими об'єктами (незвичайні фрукти, тварини) та придумують для них цікаві назви. Завдання – запам'ятати назви, а після повторного показу вгадати їх. Для змагань між учасниками можна нараховувати бали.

2. «Як зв'язати два слова». Дорослий називає два слова, наприклад, «петрушка» і «бабуся». Завдання дітей – придумати, як ці слова можуть бути пов'язані. Варіанти оцінюються за логікою та оригінальністю.

3. «Чия веселка яскравіше». Дітям дають початкову фразу розповіді. Завдання – дописати історію, використовуючи більше питальних і окличних речень, додаючи емоційність та креативність [64].

Важливою складовою успішної реалізації програми психокорекції є створення сприятливого соціального середовища, яке б підтримувало емоційний стан дітей та знижувало вплив стресових факторів. У наступному підрозділі буде розглянуто психологічну підтримку як інструмент для

формування позитивного навчального клімату та гармонійного розвитку когнітивної сфери дітей.

3.3. Психологічна підтримка дітей та створення сприятливого соціального середовища як складова програми психокорекції когнітивної сфери

Важливий етап програми – це психологічна підтримка дітей та створення сприятливого соціального середовища.

Американська дослідниця Емі Вернер відома своєю довготривалою лонгітудною роботою, проведеною на острові Кауаї (Гаваї), яка тривала понад 40 років. Вона разом із колегами досліджувала групу з 698 дітей, відслідковуючи їхній розвиток від народження до дорослого віку.

Вернер виявила, що приблизно одна третина дітей, які перебували в несприятливих умовах, демонстрували високу стійкість до життєвих негараздів і досягали успіху в дорослому житті. Це дало підґрунтя для висновків про існування захисних факторів, що сприяють резилієнтності.

Емі Вернер у своїй роботі виділила три групи таких факторів:

1. Особистісні якості дитини: здатність до саморегуляції, соціальні навички, позитивна самооцінка.
2. Сімейна підтримка: хоча б одна стабільна та турботлива доросла особа в житті дитини.
3. Соціальне оточення: підтримка з боку громади, шкіл або інших інституцій.

Дослідження Емі Вернер стало важливим внеском у психологію розвитку, адже вона показала, що навіть у складних умовах життя діти можуть досягати успіху, якщо отримують належну підтримку [65, с. 21-22].

Про роль навчального середовища зазначає А. К. Маркова. Вона вказує, що учбово-пізнавальні мотиви формуються під час навчальної діяльності, тому важливими є особливості її організації [33, 39].

Роль вчителя та батьків підкреслює В. К Котирло, який стверджує, що успішність навчання в початковій школі залежить від пізнавальної спрямованості, яка зароджується ще в дошкільному віці завдяки природній допитливості дітей, хоча рівень її розвитку у всіх різний.

Через недостатню увагу дорослих до потреб дітей інтерес до навчання виникає не у всіх. Деякі учні перевантажені інформацією, яку споживають пасивно, інші не мають бажання пізнавати нове, бо їхню допитливість свого часу не підтримали.

На думку В. К Котирло, вчитель має починати роботу з такими учнями з розвитку інтересу до знань та пізнавальної активності. Формування пізнавальних інтересів школярів має базуватися на розвитку емоцій, зокрема таких як подив перед новим і несподіваним, сумніви в процесі пошуку, радість від відкриття та задоволення від розв'язання складних завдань [33, 39].

Отже, можливо мінімізувати вплив негативних факторів на розвиток дитини, якщо забезпечити підтримку з боку батьків, вчителів та створити сприятливе соціальне середовище. З цією метою окремим розділом програми є розробка рекомендацій для батьків, вчителів, соціальних педагогів та шкільних психологів.

Що можуть зробити вчителі.

1. Бути уважними до вибору текстів для читання та тем для обговорення, зважати на різний і часто травматичний досвід, який можуть мати діти (обстріли, розлука з рідними, загибель рідних на війні тощо) [66, с. 27].

2. Говорити з дітьми про емоції та почуття. Педагог може озвучувати свої почуття, але не перевантажувати цим учнів, також потрібно толерантно та з емпатією ставитися до емоцій та почуттів, якими діляться діти [66, с. 41-43].

3. Проводити щоденний ритуал оцінювання свого емоційного стану. Вчитися розпізнавати свій стан та називати чи показувати його [66, с. 53].

4. Знизити рівень професійних очікувань від дітей, враховуючи умови навчання, приділяти час повторенню матеріалу. В навчанні використовувати інтерактивні елементи, додавати творчі завдання, хвалити навіть за невеличкі досягнення [66, с. 69-75].

5. Обов'язково дбати про себе: зосереджуватися на тому, що ми можемо контролювати, бути адаптивним, турбуватися про своє здоров'я, тримати баланс між роботою та відпочинком [66, с. 107-117].

У період стресу, викликаного повітряними тривогами чи іншими тривожними обставинами, важливо вміти швидко заспокоїтися та повернути контроль над своїм емоційним станом. Вправи на релаксацію й самозаспокоєння — це прості та ефективні техніки, які допомагають зняти напругу, відновити внутрішню рівновагу й підвищити стійкість до стресу. Навчання цих вправ є корисним для вчителів, батьків і дітей, адже вони легко виконуються та дають відчуття стабільності навіть у складних умовах.

Вправи на релаксацію та самозаспокоєння.

1. «Дихання за квадратом». Проста техніка для швидкого заспокоєння. Уявіть квадрат, де кожна сторона відповідає етапу дихання: вдих – пауза – видих – пауза. Для наочності в класі можна намалювати квадрат на дошці, а в онлайн-форматі – демонструвати його візуально. Виконуйте 3–4 цикли дихання. Цю техніку слід використовувати за потреби, коли виникає занепокоєння чи дискомфорт [66, с. 36-37].

2. «Корабель і вітер». Уявіть, що ваш вітрильник зупинився на хвилях. Щоб підняти вітер, вдихніть повітря, втягуючи щоки, а потім голосно видихніть через рот, створюючи шум вітру. Повторіть вправу три рази, уявляючи, як вітер підганяє корабель [59, с. 112].

3. «Овації для тіла». Ця вправа допомагає стабілізувати фізичний стан і зняти напругу. Діти встають і легкими, спокійними рухами поплескують себе долонями, починаючи від ступень і поступово рухаючись вгору: ноги, стегна, живіт, спина, руки, плечі, груди, голова. Потім виконують той самий рух у зворотному напрямку – від голови до ступень. Завершують гучним

оплеском у долоні. Вправу можна проводити як у класі, укритті, так і в онлайн-форматі [66, с. 38-39].

4. «Свічка/квітка». Ця вправа використовується для зняття емоційного напруження, розвитку навичок концентрації та стабілізації дихання. Вона допомагає заспокоїтися, зосередитися й покращити емоційний стан. Уявіть перед собою свічку. Зробіть глибокий вдих і уявіть, як повітря наповнює вас спокоєм.

Потім видихніть, ніби дмухаючи на полум'я свічки, намагаючись не згасити його. Далі уявіть квітку, вдихніть її аромат – спокійно та рівно, насолоджуючись уявним запахом. Видихніть повільно, розслабляючи тіло. Цикл можна повторити кілька разів [67, с. 16].

5. Вправа «Мокрий песик» використовується для зняття фізичної та емоційної напруги, розслаблення тіла. Уявіть себе песиком, який вийшов із води й струшує з себе краплі. Почніть із місця найбільшого напруження, а потім по черзі «струшуйте» напругу з усіх частин тіла: вушок, носика, лапок, животика, спинки та хвостика. Завершіть, відчувши легкість і розслаблення [67, с. 18].

6. Вправа «Заземлення/вкорінення» допомагає стабілізувати емоційний стан, зняти тривожність і повернути відчуття контролю над собою. Вона корисна для концентрації, зняття стресу та усвідомлення зв'язку з тілом і реальністю. Станьте рівно, розслабтеся та зверніть увагу на свої стопи. Уявіть, що вони міцно стоять на землі, ніби проростають корінням, яке йде глибоко в ґрунт.

Відчуйте цей зв'язок, уявіть, як земля наповнює вас силою та стабільністю. Вдихаючи, зосередьтеся на тому, як енергія землі входить у ваше тіло, даруючи відчуття спокою. Видихаючи, уявляйте, як напруга залишає вас через коріння, розчиняючись у землі. Повторюйте дихання, відчуваючи, як ваше тіло стає міцним і врівноваженим [67, с. 17].

Застосування наведених вправ дозволяє не лише заспокоїти емоції, а й зміцнити психічну стійкість. Ці техніки є дієвим інструментом у подоланні

тривоги та збереженні ресурсного стану, створюючи умови для більш гармонійного та усвідомленого життя навіть у період викликів.

В якості метода, що знижує стрес та тривожність у школярів, обрано напрям арттерапії – ізотерапію, оскільки вона доступна, не потребує складних матеріалів та може використовуватись дистанційно.

У програмі були включені наступні методики арттерапії.

1. Техніка «Мамині-татові долоні-оберіг» проводиться педагогом або психологом з дітьми та батьками [68, с. 84]. Для виконання вправи мама або тато беруть аркуш паперу та обводять на ньому свою долоню, а потім кладуть іншу долоню поруч так, щоб великі пальці торкалися і утворювали контур тіла майбутнього янгола. Дитина повторює ті самі дії, обводячи свої долоньки поверх намальованих контурів батьків, розміщуючи великі пальчики на тому ж місці. У результаті виходить фігура янгола, де великі пальці формують тіло, а решта пальців – крила. Потім малюнок можна домалювати та прикрасити, додаючи деталі, щоб створити повноцінний образ янгола.

Ця вправа спрямована на зміцнення емоційного зв'язку між дитиною та батьками, створення відчуття комфорту та безпеки. Вона також розвиває творчі здібності дитини та сприяє її емоційній стабілізації [68, с. 84].

2. Техніка «Каракулі», запропонована Д. Віннікоттом і вдосконалена різними авторами, є простим і водночас універсальним інструментом арттерапії. Її суть полягає в тому, що людина малює хаотичні лінії або фігури на аркуші паперу, а потім намагається знайти в них образи, додати деталі та створити цілісну картину.

Методика використовується в груповій роботі для покращення спілкування, взаєморозуміння та емоційної підтримки між учасниками. Малювання каракулей допомагає зняти напруження, зокрема м'язове та емоційне, сприяє розслабленню.

Методика стимулює фантазію та креативність, допомагає відкрити нові можливості самовираження та підвищити впевненість у собі, а також дає

можливість досліджувати власні емоції, почуття та внутрішній стан [68, с. 57-58].

3. Арттерапевтична техніка «Вулиця моєї мрії» проводиться офлайн протягом 45 хвилин соціальним психологом або педагогом. Ця техніка поєднує елементи ізотерапії та роботи з тілом і спрямована на емоційну стабілізацію дітей, розвиток творчого потенціалу та соціалізації.

Діти спочатку створюють малюнок свого ідеального будинку, а потім спільно формують «вулицю мрії», додаючи до композиції елементи природи, такі як дерева, намальовані пальчиковими фарбами. На завершення учасники уявляють себе деревами, виконують рухові вправи, що допомагають відчутти стійкість і зв'язок із землею.

Методика сприяє зниженню тривожності, розвитку комунікативних і творчих здібностей, покращенню емоційного стану. Групова робота вчить прийняттю себе та інших, розвиває емпатію й допомагає дітям справлятися з внутрішніми переживаннями [68, с. 62-65]. Повний опис методики наведено у Додатку 3.

4. Арттерапевтичні розмальовки. У межах програми Mental Health створено посібник-розмальовку для підтримки дітей у подоланні стресу, тривоги та емоційної напруги. Матеріал базується на ефективних методах арттерапії та казкотерапії, спрямованих на роботу з наслідками психотравмуючих ситуацій. Розмальовка включає 10 завдань, які допомагають дітям опрацювати різні емоції та покращувати емоційний стан у домашніх умовах [69].

Для того, щоб забезпечити дітям підтримку зі сторони сім'ї передбачено буклети для батьків в електронному вигляді, розроблені студентками груп СН-113м та СНз-123м Грушко Ю. О., Олешко А. Є., Паньковою Н. В. на практиці на базі гімназії № 47 (Додаток І). Також у програму включено лекції з психоедукації для батьків та вчителів. Плани лекцій представлені у Додатках К та Л.

Розроблена програма психокорекції когнітивної сфери молодших школярів у прифронтових зонах сприяє розвитку пам'яті, уваги, мислення та емоційної стабільності дітей. Інтеграція ігрових, творчих та релаксаційних методик робить її гнучкою та адаптивною до реалій навчального процесу.

Комплексний підхід, який включає підтримку з боку батьків і вчителів, дозволяє створити сприятливе соціальне середовище, що забезпечує гармонійний розвиток дітей навіть у складних умовах. Це сприятиме підвищенню їхньої академічної успішності, емоційної стійкості та соціальних навичок.

ВИСНОВКИ

У процесі роботи теоретично обґрунтовано актуальність вивчення особливостей когнітивної сфери молодших школярів, які проживають у прифронтових регіонах. Встановлено, що когнітивна сфера дітей є складною системою, яка включає такі основні пізнавальні процеси, як увага, пам'ять, мислення, сприйняття, уява. Ці процеси взаємопов'язані та суттєво впливають на здатність дитини до навчання й засвоєння знань.

Теоретичний аналіз робіт Ж. Піаже, Л. С. Виготського та інших вчених показав, що розвиток когнітивних здібностей відбувається у тісному зв'язку з віковими особливостями дитини та соціокультурним середовищем, що підтверджує важливість зовнішніх і внутрішніх чинників у формуванні пізнавальних процесів.

У ході дослідження визначено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку когнітивної сфери та провідною діяльністю в цей період є навчальна. У цей час відбувається активне формування довільності уваги, логічної пам'яті, образного мислення та здатності до рефлексії.

Аналіз особливостей молодшого шкільного віку показав, що цей період характеризується високою пластичністю психіки, що дає змогу коригувати негативні впливи стресу та створювати сприятливі умови для навчання.

Однак проживання у прифронтових регіонах, де діти перебувають у стані хронічного стресу, значно ускладнює цей процес. Аналіз джерел виявив, що підвищений рівень тривожності та емоційна нестабільність у дітей негативно впливають на когнітивні здібності, призводячи до зниження обсягу уваги, продуктивності мислення та здатності до запам'ятовування.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що молодші школярі, які проживають у прифронтових регіонах, демонструють зниження деяких показників когнітивної сфери. Зокрема, виявлено труднощі із концентрацією

уваги, зменшення обсягу довготривалої пам'яті, а також зниження рівня вербально-логічного мислення.

Методика 10 слів Лурія виявила зменшення обсягу довготривалої пам'яті. Це свідчить про труднощі у вербальному запам'ятовуванні, що є ключовим для навчальної діяльності.

У дітей спостерігається зниження стійкості та обсягу уваги. Результати тесту Тулуз-П'єрона свідчать про низький рівень продуктивності в завданнях, що вимагають концентрації уваги протягом тривалого часу. Частота помилок, які припускали діти під час виконання завдань, вказує на труднощі у підтриманні тривалого фокусу.

Дослідження за методикою Терлецької показало низький рівень інтегрального показника вербально-логічного мислення. Багато дітей виявили труднощі з аналізом, порівнянням і узагальненням, що свідчить про недостатній розвиток логічних операцій.

Окрім особливостей когнітивних показників, у дітей відзначається підвищений рівень тривожності, що проявляється у нерівномірності виконання завдань та схильності до швидкого емоційного виснаження. Стресові умови проживання, зокрема регулярні повітряні тривоги та постійна небезпека, негативно впливають на їхню психологічну стабільність.

Дані підтверджують, що стресові умови спричиняють значний вплив на фізіологічні та психологічні механізми, які забезпечують когнітивну діяльність дитини. Крім того, встановлено, що відсутність належної підтримки з боку дорослих і недоліки в організації навчального процесу посилюють негативні наслідки.

У процесі дослідження доведено доцільність впровадження програми психокорекції когнітивної сфери. Програма спрямована на розвиток пам'яті, уваги та мислення, а також на створення сприятливого емоційного середовища для дітей. Вона включає спеціальні вправи та завдання, які сприяють підвищенню стійкості уваги, поліпшенню вербальних і

невербальних навичок мислення, а також формуванню ефективних стратегій запам'ятовування.

Психологічна складова програми передбачає роботу з тривожністю та стресом через релаксаційні техніки, ігрову терапію та групову взаємодію, що дозволяє забезпечити гармонійний розвиток особистості дитини.

Запропонована програма може бути адаптована для використання у різних умовах: як у школі, так і в сімейному середовищі. Вона забезпечує не лише покращення когнітивних функцій, але й сприяє загальному розвитку дитини, знижуючи вплив хронічного стресу на її психічний стан.

Таким чином, у процесі дослідження теоретично обґрунтовано актуальність і необхідність комплексного підходу до роботи з дітьми, які проживають у прифронтових регіонах. Результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про те, що стресові умови негативно впливають на когнітивну сферу молодших школярів.

Запропоновані рекомендації та програма психокорекції можуть слугувати основою для подальших досліджень і практичної реалізації заходів з розвитку когнітивних здібностей у дітей в кризових ситуаціях. Подальше вивчення даної проблеми може зосереджуватися на розширенні вибірки, довгостроковому моніторингу результатів впровадження програми та адаптації підходів до різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виготський Л. С. Уява і творчість у дитячому віці. Київ: Радянська школа, 1991. 176 с.
2. Леонт'єв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ: Вища школа, 1977. 304 с.
3. Піаже Ж. Психологія інтелекту. Київ: Освіта, 1994. 240 с.
4. Когут І., Нікуліна О., Сирбу О., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Війна та освіта : Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи. Звіт за результатами дослідження. 2023. URL: <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/> (дата звернення 18.09.2024)
5. Рациборинська-Полякова Н., Шулякова М. Вплив хронічного стресу на організм людини та роль психоедукації у редукції його психічних проявів. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 1. Т.9. С. 1-6.
6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., випр. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
7. Скрипченко О. В., Долинська Л.В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: Підручник. Київ: Каравелла, 2009. 464 с.
8. Сеченов І.М. Рефлекси головного мозку. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2009. 1007 с.
10. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
11. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
12. Колобич О. П. Загальна психологія: навч.-метод. посібник. Львів: Растр-7, 2018. 172 с.

13. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
14. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Видавничий дім «Ін-Юре», 2008. 416 с.
15. Блонський П.П. Память и мышление. Москва: Государственное учебно-педагогическое издательство, 1935. 256 с.
16. Заїка Є. В., Кузнєцов М. А. Психологія та педагогіка пам'яті: Монографія. Харків: ПромАрт, 2018. 659 с.
17. Максименко С., Терлецька Л., Главник О. Пам'ять дитини: Психологічний інструментарій. Київ : Главник, 2004. 112 с.
18. Співак Н. В. Роль пам'яті у формуванні загальнонавчальних дій у молодших школярів. 2012. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/4833> (Дата звернення 20.09.2024).
19. Єфанова В. Д. Вікові особливості розвитку уваги молодших школярів. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Випуск 24. Вінниця: Тов ТВОРИ, 2019. 196 с.
20. Петринич О. Г., Пилипенко О. В. Дослідження індивідуальної специфіки психічних процесів у молодших школярів. *Суспільні трансформації і безпека: глобальний, національний та особистісний виміри*: Матеріали доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 12 червня 2014 р.). Львів: Львівський інститут МАУП, 2014. С. 77-79.
21. Макарова Л. Л. Проблемна ситуація та гра як психологічні детермінанти розвитку пам'яті і мислення молодших школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 15 с.
22. Буняк Н.А. Загальна психологія : лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І Пулюя, 2017. 300 с.
23. Поясок Т. Б. Загальна психологія: навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О. В., 2023. 396 с.

24. Де Боно Е. Латеральне мислення : Керівництво для творчого вирішення проблем. Київ: BookChef, 2019. 224 с.
25. Чіксентміхайї М. Потік. Психологія оптимального. Львів : Літопис, 2020. 320 с.
26. Кузнєцов М. А., Заїка Є. В. Психологія уяви: Навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2013. 151 с.
27. Германова Д. О. Проблема розвитку когнітивних умінь школярів: історичні аспекти. *The XXX International Science Conference «Interaction of society and science: problems and prospects»* (London, England June 15 – 18, 2001). Лондон, 2021. С. 321-323.
28. Литвиненко Д. О. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже. 2022. URL: <https://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/40348> (Дата звернення 22.09.2024).
29. Ушакова І. М. Вікова психологія: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
30. Gopnik A. Wellman H. Why the Child's Theory of Mind Really Is a Theory. *Mind & Language*. 1992. Vol. 7, No 1 and 2. P. 145-171.
31. Renée Baillargeon, Rose M. Scott, Zijing He. False-belief understanding in infants. 2010. URL: <https://experts.illinois.edu/en/publications/false-belief-understanding-in-infants> (Дата звернення 25.09.2024).
32. Angeline S. Lillard, Matthew D. Lerner, Emily J. Hopkins, Rebecca A. Dore, Eric D. Smith, Carolyn M. Palmquist. The Impact of Pretend Play on Children's Development: A Review of the Evidence. *Psychological Bulletin*. 2013, Vol. 139, No 1. P. 1-34.
33. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.

34. Савчук Б. П., Котенко Р. М. Науково-теоретичні засади когнітивної гнучкості як базової компетенції майбутнього фахівця ХХІ століття. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2020. № 2. Т. 87. С. 38-46.

35. Гусак М. Г. Теорія множинного інтелекту як підстава особистісно зорієнтованого навчання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2011. № 3. С. 12-20.

36. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

37. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посібн. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

38. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 88 с.

39. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

40. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

41. Murthy RS, Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2006. No 5.

42. The summary report of the Survey of Ukrainian. 2024. URL: Юнісеф (Дата звернення 28.10.2024).

43. Коробко С. Л., Коробко О. І. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами : навч.-мет. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2021. 160 с.

44. Палій А. А. Методи діагностики психічного розвитку дітей : на правах рукопису: Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, 2013. 430 с.

45. Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н. В., Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби. / За заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
46. Москальова А. С., Москальов М. В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі : навч. посібн.: Київ: УМО НАПН України, 2014. 361 с.
47. Saarikivi, K. A., Huotilainen, M., Tervaniemi, M., Putkinen V. Selectively enhanced development of working memory in musically trained children and adolescents. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 2019. Vol 13. No 62. URL: <https://doi.org/10.3389/fnint.2019.00062> (дата звернення 21.10.2024).
48. Mucignat-Caretta C., Soravia G. Positive or negative environmental modulations on human brain development: the morpho-functional outcomes of music training or stress. *Frontiers in Neuroscience*. 2023. Vol 17. URL: <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1266766> (дата звернення 21.10.2024).
49. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim. Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. 2017. Vol. 10, No 6. P. 434–445.
50. Лісуха Л. Дослідження когнітивних функцій дітей, які переміщені із Південного Сходу України (зони проведення антитерористичної операції). 2018. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/142#title-4> (дата звернення 25.10.2024)
51. Усик Т. Б. Психологічні особливості мислення молодших школярів : квал. роб. на здобуття осв. ступеня магістр: Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми, 2021. 94 с.
52. Марченко І. О., Ржевський Г. М. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості. *Технології покращення пам'яті у дітей молодшого шкільного віку* : Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської

науково-практичної конференції (Умань, 14 травня 2020 р.). Умань: Видавець Перепелюк В. Д., 2020. С. 66-69.

53. Овдієнко І. М., Маруда Т. М. Розвиток пам'яті дітей молодшого шкільного віку засобами мнемотехніки. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених: зб. матеріалів конф.* Київ : видав-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. С. 128-130.

54. Чепурний Г. А. Освітня мнемотехніка : навч.-метод. посіб. 3-тє вид., оновл. зі змін. та доповн. Тернопіль : Мандрівець, 2020. 152 с.

55. Кружиліна О. Мотиваційний аспект запровадження ігрових вправ на уроках української мови. *Пошуки і знахідки: збірник наукових праць кафедри природничо-математичних дисциплін та інформатики в початковій освіті Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».* Слов'янськ, 2022. Вип. 22. 163 с.

56. Личик О. Я. Розвиток довготривалої пам'яті у дітей молодшого шкільного віку : квал. роб. на здобуття осв. ступеня магістр: Хмельницький нац. ун-т. Хмельницький, 2021. 80 с.

57. Чепель І. К. Вплив методу групової психокорекції на корекцію уваги молодших школярів. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: у 3 т. \ ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.* Київ : Національний авіаційний університет, 2019. Т. 1. С. 333-334.

58. Підлісна С. В. Інтерактивне навчання як чинник розвитку особистості молодшого школяра : дис. ... канд. наук : 19.00.07 / Інстит. псих. ім. Г. С. Костюка. Київ, 2021. 249 с.

59. Гончарова М. М. Соціально-педагогічна корекція тривожності молодших школярів засобами ігротерапії : квал. роб. на здобуття осв. ступеня магістр : Запорізький нац. ун-т. Запоріжжя, 2020. 85 с.

60. Вишнівська І. О., Євдокимова Н. О. Розвиток та корекція уваги учнів молодшого шкільного віку. *Paradigm of Knowledge.* 2015. № 3(6). С. 45-50.

61. Дворецька В. М. Розвиток логічного мислення молодших школярів під час розв'язування нестандартних задач на уроках математики : квал. роб. на здобуття осв. ступеня бакалавр : Херсонський держ. ун-т. Херсон, 2021. 34 с.

62. Захоплююча математика. Logiclike: веб-сайт. URL: https://logiclike.com/uk/tsikava-matematyka/zakonomirnosti?utm_source=chatgpt.com_____(Дата звернення 10.11.2024).

63. Логічні задачі. Всеосвіта: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/logicni-zadaci-1-klas-169769.html> (Дата звернення 10.11.2024).

64. Токарева О. М. Психологічна ігротека для молодших школярів. КЗ «Нікольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №1 імені Якименка А.Д. Нікольської районної ради Донецької області» опорна школа, збірка, 2018.

65. Коріттко А. Посттравматичний стрес у дітей та підлітків. Розпізнати, зрозуміти, вирішити. Книга для батьків / пер. з нім. М. Солтіс. 2023. 89 с. URL: Korittko (дата звернення 11.11.2024).

66. Нагула О. Л., Цюман Т. П. Як вчити та навчатися в умовах війни. Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. / за заг. ред. Т. П. Цюман. 2015. 60 с.

67. Наконечна О., Тимошенко Т., Уралова О., Макаренко О. Розвиток психологічної пружності вчительства та школярів, переселених з постраждалих від війни районів: Навчально-методичні матеріали до програми підвищення кваліфікації педагогічних працівниць з удосконалення навичок психологічної самодопомоги. Буклет ГО «Смарт Освіта», ГО «ЕМДР Україна». 18 с.

68. Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. Красіної. Харків : ФОП Захаренко В. В., 2023. 106 с.

69. Артерапевтичні розмальовки. Фонд Катерини Білоруської : веб-сайт. URL: <https://biloruska.foundation/artterapevtychni-rozmalovky/> (Дата звернення 10.11.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Пишемо кружечками»

Мета. Оцінити здатність вирізняти фонему в потоці мовлення.

Інструкція. Психолог звертається до дитини: «Давай спробуємо записати кілька слів. Тільки я пропоную замість букв використовувати кружечки. Скільки звуків у слові — стільки кружечків. Наприклад, «суп» треба зобразити трьома кружечками: ООО. Спробуй».

Перевірте, чи правильно дитина зрозуміла завдання, після цього можна переходити до дослідження.

Диктуєте дитині слова, а вона записує їх за допомогою кружечків.

Набір слів: ВОДА, РУКА, СІК, ЗІРКА, КРАПКА

Запис має бути таким: ОООО, ОООО, ООО, ООООО, ОООООО

Оцінювання результатів

Рівні розвитку:

Слабкий — правильно виконано 2 записи.

Середній — 3.

Добрий — 4.

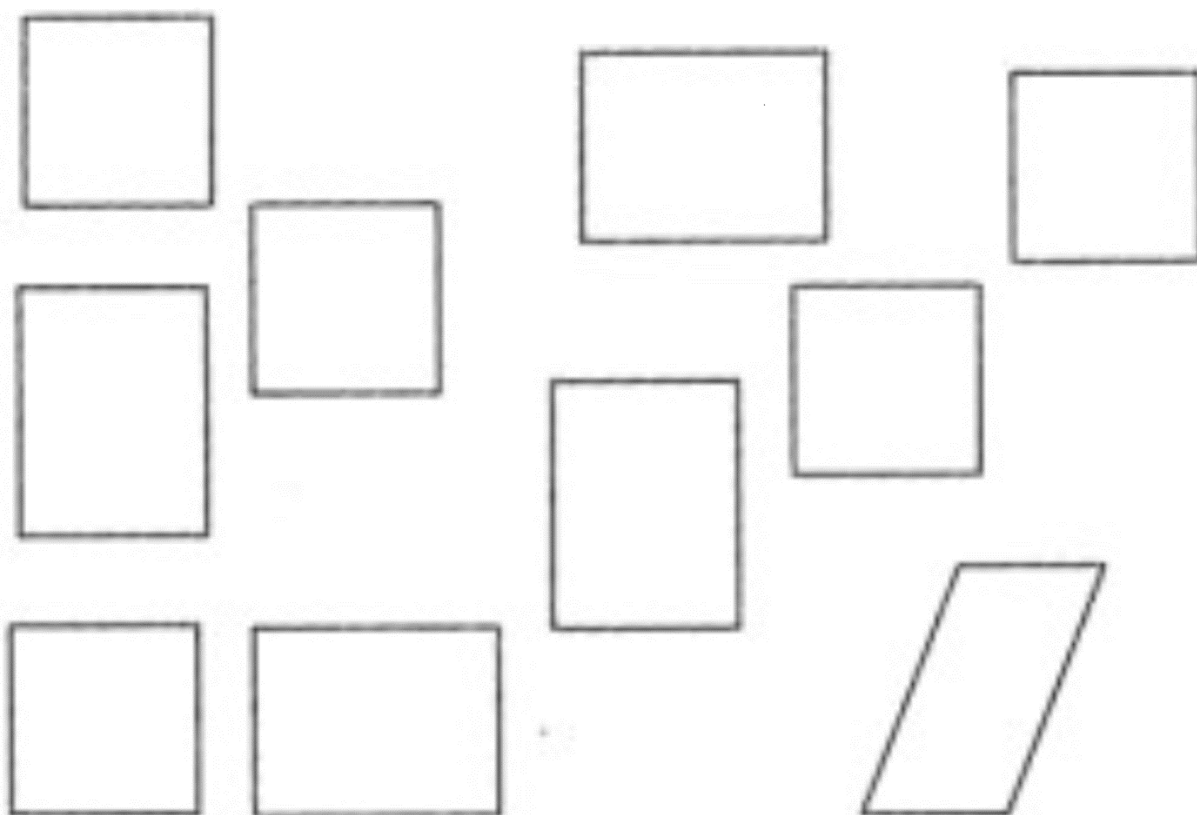
Високий — усі записи правильні.

Додаток Б

Методика «Знайди квадрат»

Мета. Оцінити зорове диференційоване сприйняття дитини.

Обладнання. Малюнок із зображенням 10 чотирикутників, серед яких 5 однакових квадратів, і 5 чотирикутників, що майже не відрізняються від квадратів — мають або трохи різні довжини сторін, або непрямі кути, або те й те одночасно.



Інструкція. «Поглянь уважно на цей малюнок, знайди та покажи всі однакові фігури (квадрати)».

Інтерпретування результатів. Рівні розвитку: низький — менше як 3; середній — 3; добрий — 4; високий — 5

Додаток В

Методика запам'ятовування десяти слів (О. Лурія)

Мета. У наведеному варіанті вона спрямована на визначення обсягу короткочасної і тривалої (відкладеної) пам'яті.

Обладнання. Набір із 10 односкладових чи двоскладових слів, не пов'язаних за змістом.

Інструкція. «Зараз я прочитаю десять слів. Слухайте уважно. Коли закінчу читати, відразу ж повторіть те, що запам'ятали. Повторювати можна в будь-якому порядку. Зрозуміло?»

Читайте слова повільно, чітко. Коли дитина повторює слова, ставте у протоколі хрестик під цим словом. Потім продовжить інструктування (другий етап):

«Зараз я знову прочитаю слова, і ти знову повториш їх — і ті, які я вже називав(ла), і ті, що першого разу пропустив(ла), — усі разом, у будь-якому порядку».

Знову ставте хрестики під тими словами, які повторила дитина. Далі дитину

просять повторити слова 3-й, 4-й і 5-й раз. Жодних нових інструкцій не додають, просто кажуть: «Назви слова ще раз».

Жодних розмов із боку дитини! (бо розмова може відволікти увагу й погіршити результат).

Після п'ятиразового повторення слів роблять перерву на 50–60 хвилин, після чого дитині знову пропонують пригадати і назвати слова. У результаті протокол може набути такого вигляду:

	Ліс	Хліб	Вікно	Стіл	Вода	Брат	Кінь	Гриб	Мед	Вогонь
1	+		+	+		+		+		+
2	+	+	+	+		+		+	+	+
3	+	+	+			+	+		+	+
4	+	+				+	+			+

5	+	+				+	+		+	+
Через годину	+									+

Інтерпретування результатів

Рівні розвитку:

Низький — після першого озвучування слів дитина запам'ятала 2 з них, після 5-го повторення — 5.

Середній — першого разу дитина повторила 3–4 слова, на п'ятий — близько 7-ми слів.

Добрий — першого разу дитина повторила 5–6 слів, п'ятого — до 8-ми слів.

Високий — першого разу дитина повторила 7–10 слів, п'ятого — 9–10 слів.

Додаток Д

Тест Тулуз-П'єрона

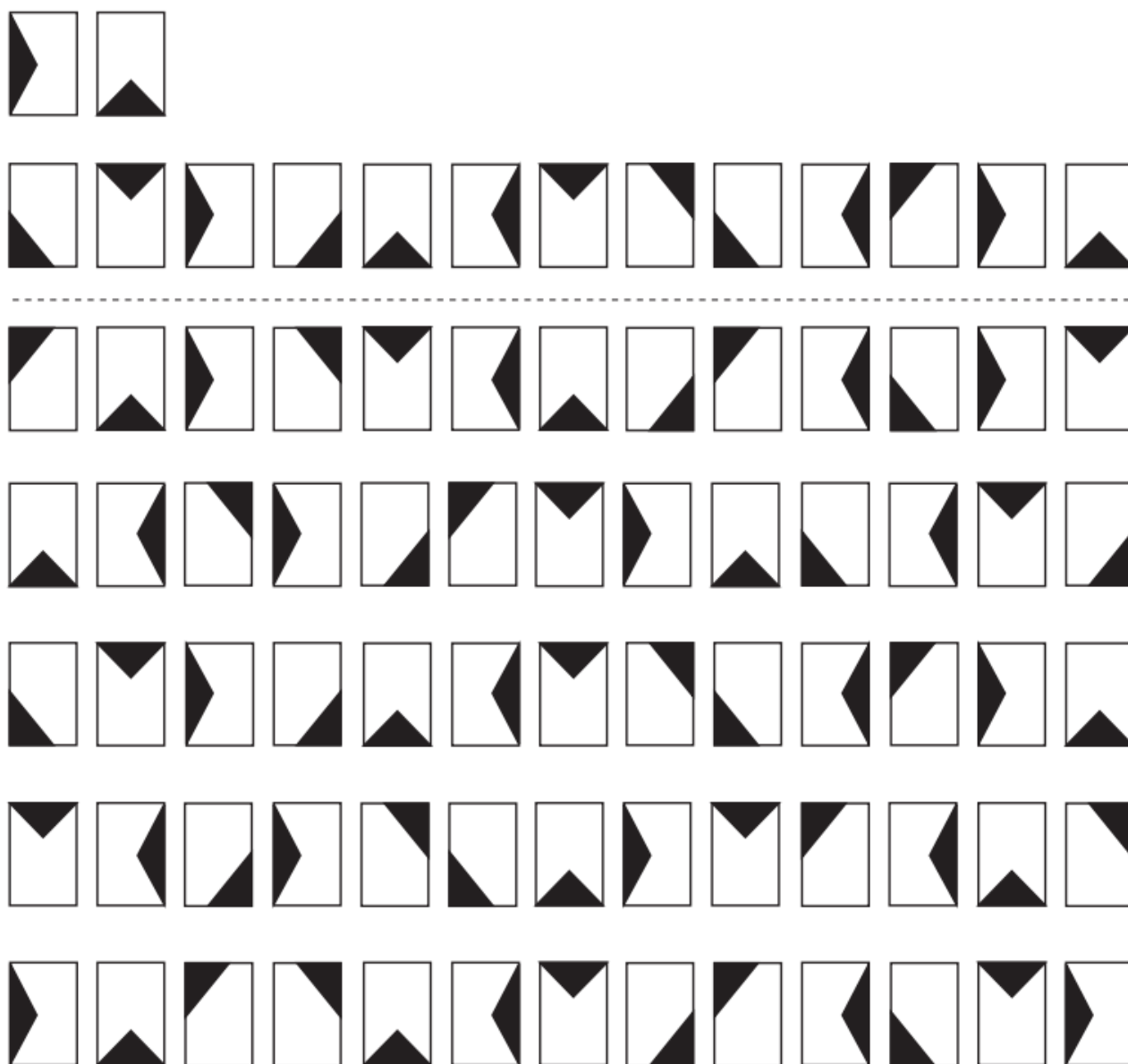
Мета. Виміряти швидкісні характеристики психічних процесів, обсяг та якість довільної уваги (концентрацію, стійкість, розподіл, перемикання); виявити порушення уваги, що має нейрофізіологічну основу (ММД). Отримати інформацію про такі характеристики працездатності, як стомлюваність, тривалість циклу стійкої працездатності, періодичність відволікань і перепадів у швидкості роботи. З'ясувати особливості відхилень у функціонуванні мозку (чи тип ММД) для оптимізування дальшої корекційної роботи з дитиною.

Обладнання. Бланк відповідей і ручка (або олівець) для дитини, прозорий «ключ» до бланка для експериментатора, фломастер, секундомір.

Інструкція. «Подивись уважно на цей аркуш із квадратиками. У лівому верхньому кутку окремо зображено два квадратики (показати на бланку) — це квадратики-зразки. З ними треба порівнювати квадратики, намальовані у наступному рядку (показати на бланку). Спочатку спробуємо виконати завдання на цьому тренувальному рядку». Показуючи на перший квадратик тренувального рядка, запитати: «Цей квадратик схожий на якийсь зі зразків (показати)?» Вислухати відповіді. Пояснити, чому не схожий: «У зразку лівий бік замальований, а тут — правий».

Потім продовжуйте: «Коли квадратик не схожий на зразки, його треба підкреслити (показати на бланку)». Покажіть на наступний квадратик тренувального рядка: «А цей точно схожий на якийсь із зразків? Так. Тоді його треба закреслити вертикальною рисою (показати на бланку)». Аналогічно запитуйте про кожен квадратик тренувального рядка, зображений на дошці «Схожий? Не схожий?» і «Що робимо: закреслюємо? Підкреслюємо?»

Бланк відповідей



Після розбору прикладу, наведеного у тренувальному рядку, переконайтеся, що дитина зрозуміла зміст завдання. Якщо дитина не може правильно зрозуміти інструкції, поясніть ще раз і зробіть для себе позначку, щоб надалі з'ясувати причину. Далі треба продовжити інструктування: «Тепер, коли я скажу “Почали!”, ми виконуватимемо завдання. Працюватимемо точно за часом. На кожен рядок я даватиму одну хвилину. За одну хвилину можна не встигнути зробити весь рядок. Хтось робить стільки (показати пів рядка), хтось — стільки (показати). Не треба квапитися, треба працювати уважно!

Як тільки пройде хвилина, я скажу: “Стій! Пішов другий рядок”. Ти відразу перенесиш руку (показати на бланку) і починаєш робити наступний рядок.

Працюй далі. Пройде ще хвилина, і я скажу: “Стій! Пішов третій рядок”. Відразу перенеси руку та починай третій рядок (показати). І так 10 рядків. Порівнювати потрібно з тими самими квадратами (показати на квадратики-зразки), робити все те саме, що ти щойно робив(ла): так само закреслювати й підкреслювати. Зрозуміло?»

Якщо дитині все зрозуміло, скажіть: «Тепер візьми ручку, постав руку на перший рядок і почали».

Через 10 хвилин: «Стоп! Усе, роботу закінчили, ручку поклади. Відпочинь, помахай руками».

Опрацювання та інтерпретування результатів

Для опрацювання та інтерпретування результатів рекомендують використовувати підхід Л. Ясюкової. Опрацювання результатів тестування значно спрощує накладання на бланк «ключа», виготовленого із прозорого матеріалу. На «ключі» кружечками позначені місця, усередині яких повинні міститися закреслені квадратики.

Поза кружечками всі квадратики мають бути підкреслені.

Для кожного рядка підраховують:

- 1) загальну кількість опрацьованих квадратиків (зокрема й помилки);
- 2) кількість помилок.

Помилками вважають неправильне оброблення (коли всередині маркера квадратик підкреслять, а поза ним — закреслять), будь-які виправлення й пропуски

(коли квадратик узагалі не оброблений).

Обов'язковим є розрахунок двох показників: швидкість і точність виконання

тесту (чи показника концентрації уваги).

Швидкість виконання тесту:

$$V = \sum(x_i)/n,$$

де n — кількість робочих рядків; x_i — кількість оброблених знаків у рядку.

Таким чином, загальну суму оброблених знаків ділять на кількість робочих рядків (на 10).

Коефіцієнт точності виконання тесту (чи показник концентрації уваги):

$$K = (V - a) / Va = \sum(y_i) / n,$$

де V — швидкість; a — середня кількість помилок у рядку; n — кількість робочих рядків; y_i — кількість помилок у рядку.

Так обчислюють відношення правильно оброблених знаків до загальної кількості оброблених знаків.

Рівень розвитку швидкості опрацювання інформації і уважності визначають порівнянням кількісних значень цих показників у дитини з нормативними даними.

Рівні розвитку	Слабкий	Середній	Добрий	Високий
Швидкість опрацювання інформації	15-17	18-29	20-39	40 і більше
Уважність	0,89-0,9	0,91-0,95	0,96-0,97	0,98 і більше

Додаток Е

Дослідження вербально-логічного мислення у молодшого школяра (за описом Л. Терлецької)

Мета дослідження	Матеріали та обладнання
Визначити інтегральний показник вербальнологічного мислення	Набір слів і бланк методики «Виключення слів»; секундомір

Інструкція досліджуваному

З чотирьох наведених слів визначте три, які є однорідними поняттями, та викресліть четверте, яке не підходить до цих однорідних понять. Виконайте завдання швидко.

Процедура проведення

Дослідження може проводитись як з однією особою, так із групою осіб. Експериментатор має підготувати бланки для проведення тестування всім учасникам дослідження:

Бланк тестування

1. Книжка, портфель, валіза, гаманець.
2. Пічка, кєрогаз, свічка, електроплитка.
3. Годинник, окуляри, термометр, терези.
4. Човен, тачка, мотоцикл, велосипед.
5. Літак, гвіздок, бджола, вентилятор.
6. Метелик, циркуль, терези, ножиці.
7. Дерево, етажерка, віник, виделка.
8. Дідусь, вчитель, батько, мати.
9. Іній, пил, дощ, роса.
10. Вода, вітер, вугілля, трава.
11. Яблуко, книжка, шуба, роза.
12. Молоко, вершки, сир, хліб.
13. Береза, сосна, ягода, дуб.

14.Хвилина, секунда, година, вечір.

15.Василь, Федір, Семен, Іванов.

Опрацювання та аналіз результатів

Виконується за допомогою ключа з правильними відповідями, а саме:

1. Книга. 2.Свічка. 3.Окуляри. 4.Човен. 5.Бджола. 6. Метелик. 7.Дерево.
8. Вчитель. 9. Пил. 10. Вітер. 11. Яблуко. 12.Хліб. 13. Ягода. 14. Вечір.
- 15.Іванов.

За кожну правильну відповідь нараховується 2 бали, а також враховується час на відповідь. Якщо – Т менше ніж 250 с. – 0 бал., 250–330 с.– (– 3 бали), більше ніж 330 с. – (– 6 балів).

Визначається інтегральний показник вербально-логічного мислення за формулою $A = B + T$, де B – продуктивність (кількість правильно виконаних рядків), T – бали за час виконання.

Методика дуже чутлива до порушень з операційного мислення – зниження рівня узагальнення та порушення процесу узагальнення.

При захворюванні шизофренією йде узагальнення за несуттєвими ознаками: узагальнення слів не за загальними, а за ситуаційними ознаками (наприклад, з набору – лист, кора, дерево, брунька відкидається “лист”, бо “зараз зима і немає листя”) та парадоксальними ознаками (наприклад, з набору: гніздо, нора, мурашник, курник відкидається “гніздо” бо “воно на дереві, а решта на землі”).

Додаток Ж

Приклад групового заняття для молодших школярів.

Тема заняття: Навчання прийомів мнемотехніки.

Мета заняття: Розвивати в учнів навички запам'ятовування за допомогою мнемотехнічних прийомів; розвивати творчі здібності, мислення та вміння структурувати інформацію для подальшого її ефективного використання у навчанні.

Час проведення: 45 хвилин

Учасники: Діти молодшого шкільного віку, соціальний педагог або шкільний психолог

Хід заняття:

1. Привітання та налаштування на заняття (5 хвилин).

Ведучий створює доброзичливу атмосферу, вітаючи учнів із початком нового досвіду: «Сьогодні ми навчимося використовувати цікаві прийоми для запам'ятовування, які допоможуть вам краще запам'ятовувати будь-яку інформацію.»

Далі проводиться невелика активність для створення позитивного настрою, наприклад, коротка гра «Придумай колір настрою», де кожна дитина називає колір, що відповідає її настрою.

2. Основна частина: Ознайомлення з мнемотехніками та виконання вправ (30 хвилин). Ведучий пояснює значення мнемотехніки як «чарівного способу запам'ятовувати». Демонструється простий приклад для запам'ятовування кольорів веселки за допомогою асоціацій. Потім діти працюють із вправами, які поступово ускладнюються:

- «Колірний акцент» (5 хвилин). Учням показують набір слів (наприклад, яблуко, банан, полуниця), де кожне слово має відповідний колір. Завдання – запам'ятати слова, асоціюючи їх із кольорами.

- «Синтез» (5 хвилин). Дітям пропонують придумати слово або коротке речення, яке поєднує 4-5 слів із попередньої вправи. Мета – зв'язати слова у логічний ланцюжок.
- «Сюжет» (5 хвилин). Завдання: скласти коротку історію, використовуючи запропоновані слова (наприклад, «собака», «місяць», «хатинка»). Це допомагає запам'ятовувати через створення образів.
- «Послідовні асоціації» (5 хвилин). Учні малюють прості зображення або символи до кожного із запропонованих слів (наприклад, сонце – коло, вода – хвиля). Потім асоціації об'єднуються у спільну картинку.
- «Піктограми» (5 хвилин). Завдання: скласти зображення, яке символізує текст або подію, щоб можна було легко його відтворити.
- «Візуалізація» (5 хвилин). Завдання: уявити себе у запропонованій ситуації, наприклад, як вони уявляють «чарівний сад» або «подорож до космосу». Потім вони мають пояснити, що бачили, на основі асоціацій.

3. Рефлексія та завершення заняття (10 хвилин). Після вправ ведучий проводить обговорення: «Що було найцікавішим? Який прийом допоміг запам'ятати найкраще?» Учні можуть висловитися або підняти руку для відповіді. Наприкінці дітям пропонують оцінити своє заняття за шкалою жестів: піднятий великий палець – цікаво, горизонтальний – нейтрально, вниз – складно.

Завершується заняття словами ведучого: «Ви сьогодні чудово попрацювали! Тепер ви знаєте секрети, які допоможуть вам запам'ятовувати швидше й краще. Обов'язково використовуйте ці прийоми у школі та вдома!»

Додаток 3

Арттерапевтична техніка «Вулиця моєї мрії»

Автор: Ганна Красіна, PhD, викладачка кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту ХГПА, керівниця психологічної служби БО «БФ «СпівДія», членкиня ради правління НПА, EFPA

Застосування техніки спрямовано на покращення: процесу адаптації дітей до нових умов; корекції порушень, присутніх у дітей з астенічними, реактивними станами та конфліктними переживаннями.

«Вулицю моєї мрії» рекомендовано проводити на заняттях з дітьми, які мають високий рівень тривожності, внутрішню психоемоційну напругу, страх самовираження, негативне ставлення до себе та своїх дій, занижену самооцінку, зазнають складнощів у спілкуванні.

Данна техніка є прикладом поєднання ізотерапії та роботи з тілом.

Мета: активізація резервних можливостей, розвиток емоційної сфери, адаптація в умовах тимчасового/нового колективу засобами художніх видів діяльності, поліпшення соціалізації.

Завдання:

- Розвиток дрібної моторики, зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги;
- Подолання сором'язливості, замкнутості, нерішучості, розвиток комунікативних навичок;
- Розвиток творчого потенціалу, оригінальності мислення;
- Формування позитивної самооцінки, впевненості у собі;
- Залучення батьків до педагогічного процесу (при використанні техніки у дитячо-батьківських групах).

Матеріал: аркуш паперу А-4, ватман, (папір за кількістю учасників); пальчикові фарби, акварель, пензлики, баночки для води, клей, ножиці, малярська стрічка.

Перед заняттям листи ватману кріпляться на стіну так, щоб дітям було зручно з ними працювати.

Виконання: 45 хв

Вік: з 6 років (діти молодшого віку можуть виконувати роботу разом із батьками у форматі дитячо-батьківських груп, віковий період не обмежуємо).

Техніка може бути використана у двох варіантах:

1. Використовуємо пальчикові фарби для створення будинку.
2. Малюємо будинок пензлем або олівцями.

Алгоритм роботи:

Перший етап – підготовчий

Тривалість цього етапу залежить від віку дітей. Спираємося на можливості дітей, їх здатність приймати та засвоювати інформацію. Чим молодша дитина, тим більше активності буде потрібно від психолога. Форма роботи – бесіда. Просимо дітей розповісти про будинок, в якому вони зараз живуть. Що їм до вподоби? Що ні? Який вигляд має вулиця? Що є поряд із будинком? Підбиваємо підсумки, резюмуємо почуте.

Другий етап – створення будинку

Пропонуємо кожній дитині представити свій ідеальний будинок, в якому йому хочеться жити та намалювати його на окремому папері (А4). Після того, як діти створять свої будинки, вони розповідають про будинки в парах чи спільному колі. Важливо, «до» та «під час» презентації будинків, відзначати: що всі будинки різні, але в чомусь, вони можуть бути схожі, і це нормально. Так само як і люди, можуть бути схожі, але здебільшого відрізняються, і у кожної людини є своя мрія».

Третій етап – створення вулиці

Пропонуємо дітям створити вулицю Мрії. Для цього кожній дитині необхідно вирізати свій будинок і знайти для нього місце на, попередньо наклеєних, листах ватману. Під час цієї роботи, необхідно супроводжувати кожну дитину питаннями:

- Чи підходить це місце для твого будинку?
- Може, хотілося б знайти інше?

Після того, як знайдено місце для будинку, необхідно приклеїти його так, щоб біля кожного будинку залишилося місце для «висадки дерев».

Пропонуємо дітям намалювати дерева незвичайним способом, використовуючи пальчикові фарби. Крона дерева – відбиток долоні дитини. Коли крони намальовані, діти створюють простір навколо будинку за допомогою пензлів або пальчикових фарб, на вибір. По закінченню роботи, дають ім'я своєму будинку.

Четвертий етап – закріплення

Після завершення роботи над створенням вулиці, діти діляться своїми емоціями та почуттями, спираючись на питання:

- Як працювалося?
- Що було найлегшим?
- Що було найскладнішим?
- Чи задоволені результатом?
- Що сподобалося робити біль за все?

Пропонуємо дітям подивитися на свою роботу. Спочатку з відстані одного метра, потім із різних місць простору, в якому проходить заняття:

- «Відійшовши, у протилежний бік від нашої вулиці, поверніть обличчям до неї. Спочатку розгляньте всю роботу. Потім знайдіть поглядом свій будинок, розгляньте дерева, які ростуть поруч з ним».

Після чого запрошуємо дітей показати дерева, які ростуть на «Вулиці мрії» своїм тілом.

Для цього необхідно організувати дітей у коло та провести вправу.

Інструкція: «Поставте ноги на ширину плечей, зробіть глибокий вдих та глибокий видих. Видих повинен бути довший за вдих. На вдиху рахуємо до п'яти, на видиху - до семи. А зараз, уявіть себе одним із тих дерев, які ви зараз намалювали. Ваші ноги – це стовбур дерева, руки – крона, гілки, а пальці – то листя. Потопайте по підлозі і упріться ступнями в підлогу, зробіть

стовбур дерева міцним. Підніміть руки нагору на рівні плечей – це наші гілочки. Намалюйте тілом велику крону дереву. Посувайте руками, розставте їх на ширину плечей, піднімайте нагору над головою, ляскаючи в долоні. Повторіть 3-5 разів. Поворухніть пальчиками, наче то листочки ворухнуться від вітру. Похитайте руками, наче то гілки дерева, хитаються через вітер. Водночас, відчуйте як ваші ноги міцно стоять на підлозі, як ваше дерево тримається своїм корінням у землі».

Після цієї частини вправи важливо повернути дітей з образу:

- «Зараз знову всі стаємо хлопчиками та дівчатками (треба назвати дітей на їх імена)».

На завершення, необхідно проговорити дітям, що вони багато і добре попрацювали сьогодні та пропонуємо поаплодувати собі.

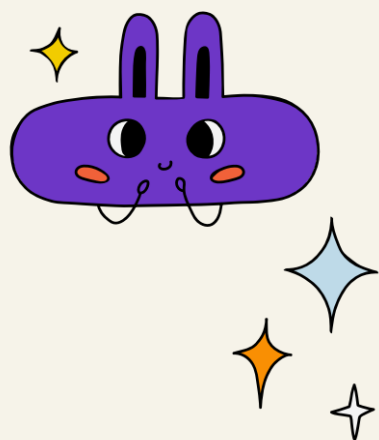
При виконанні вправи у дитячо-батьківських групах батьки виконують усі вправи разом із дітьми.

Ця техніка допомагає дитині створити позитивний емоційний стан, впоратися з переживаннями, а також розвиває творчі здібності, стимулює роботу дрібної моторики. Процес малювання пальцями викликає різні реакції в дітей. Як правило, дітям, які мають високий рівень тривожності, пригніченості, буває складно приступити до малювання пальцями. Спробувавши цей спосіб, вони можуть повертатися до пензля. Під час роботи необхідно підтримувати ініціативу дитини. Однак важливо пам'ятати, що саме для таких дітей малювання пальчиковими фарбами є профілактикою та корекцією тривожності, соціальних страхів, сприяє зняттю блоків, внутрішніх затискачів, сприяє подоланню негативізму. Групова робота розвиває комунікативні здібності, вчить прийняттю себе та інших, розширює зону емпатії.

Вправи заключного етапу стимулюють розвиток концентрації уваги, активізують і дають можливість виходу енергії, що накопичилася, одночасно, розвиваючи почуття внутрішнього контролю.

Фінальна взаємодія з дітьми дозволяє закріпити позитивний досвід взаємодії у групі та повертає кожній дитині відчуття власних кордонів.

Додаток И



Ментальне здоров'я сьогодні

Загальні поради для зниження стресу

1. Дотримання режиму сну, його тривальсть 8-9 годин
2. Збалансоване харчування
3. Фізична активність
4. Комунікація з соціумом
5. Творча діяльність - допоможе відволіктись
6. Обмежте доступ до негативної інформації
7. навчіться самозаспокоєню та релаксації
8. звертайтеся до психологів
9. тривога і страх - це нормально



Практичні вправи для заспокоєння

Як підтримати та заспокоїти дитину?



1. Мінімізуйте перегляд новин
2. постійно розмовляйте
3. багато тактильності - обійми, тримання за ручки
4. діліться своїми почуттями та емоціями
5. грайтеся
6. іграшка оберіг - це супер
7. ритуали перед сном
8. дозвольте покричати, чи зламати щось, тим самим зняти напругу
9. дайте дитині зрозуміти, що ви поруч і захищаєте її

Глибоке дихання "Квітка та свічка"



- Дитина уявляє, що тримає в руках квітку в одній руці та свічку в іншій.
- Спочатку вони повільно вдихають носом, наче нюхають квітку, рахуючи до чотирьох.
- Потім роблять повільний видих через рот, наче задувають свічку, також рахуючи до чотирьох.
- Повторити 5-7 разів.

Метод "М'язова релаксація"



- Почніть з пальців ніг і попросіть дитину сильно стиснути їх на кілька секунд, а потім розслабити.
- Пройдіть тіло поступово, зосереджуючись на ногах, руках, плечах, обличчі.
- Кожного разу дитина має відчувати, як напруженість зникає, коли м'язи розслабляються.

"Метелик" (вправа для зняття стресу)

- Складіть руки на грудях, наче обіймаєте себе.
- Почніть повільно постукувати по черзі долонями по плечах – це схоже на "крила метелика".
- Постукуйте ритмічно, концентруючись на відчуттях.



Чарівна хмаринка" (візуалізація)

- Дитина заплющує очі та уявляє, що вона лежить на м'якій хмаринці.
- Ця хмаринка пливе у небі, і дитина відчуває, як її тіло стає легким і розслабленим.
- Дитина уявляє, що всі тривоги та страхи залишаються на землі, а хмаринка несе її до місця, де вона почувається безпечно та щасливо.

Сканування тіла" (медитація для дітей)



- Попросіть дитину зручно сісти або лягти. Запропонуйте їй звернути увагу на своє тіло, починаючи з пальців ніг.
- Повільно просувайте увагу від ніг до голови, відчуваючи розслаблення в кожній частині тіла.
- Якщо дитина помітить напруженість, вона може спробувати її "відпустити" за допомогою глибокого дихання.

Дякуємо



Додаток К

План психоедукаційного заняття для батьків

Тема: Створення сприятливого соціального середовища для дитини

Мета: Допомогти батькам зрозуміти, як підтримувати дітей в умовах стресу, навчити технікам саморегуляції та сприяти формуванню безпечної атмосфери вдома.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хвилин):

- Привітання, мета зустрічі.
- Короткий опис впливу стресу на дітей (з посиланням на теоретичні основи).

2. Інформаційна частина (20 хвилин):

- Особливості поведінки дітей у стресових ситуаціях.
- Як забезпечити емоційну підтримку (засоби комунікації, активне слухання).
- Методи допомоги дитині (створення рутин, похвала, спільне проведення часу).

3. Практична частина (20 хвилин): Навчання технікам саморегуляції:

- Заземлення: пояснення і демонстрація.
- Дихання за квадратом: інструкції та практичне виконання.
- Вправа «Свічка/квітка»: демонстрація.
- Як навчити дитину цих технік.

4. Підтримка себе (10 хвилин):

- Чому важливо дбати про себе?
- Прості техніки розслаблення для батьків: дихальні вправи, коротка медитація.

5. Питання-відповіді (10 хвилин): Відповіді на запитання учасників.

6. Заключна частина (5 хвилин): Підсумок зустрічі та рекомендації для подальшої роботи.

Додаток Л

План психоедукаційного заняття для вчителів

Тема: Як створити сприятливе соціальне середовище в освітньому просторі

Мета: Навчити вчителів підтримувати дітей у навчальному процесі в умовах стресу, використовувати техніки саморегуляції для учнів і себе.

Структура заняття:

1. **Вступ (5 хвилин):** Привітання, огляд мети заняття. Підкреслення ролі вчителя як джерела емоційної стабільності для учнів.

2. **Теоретична частина (15 хвилин):** Як війна впливає на дітей у класі: короткий огляд змін у поведінці, увазі, емоціях. П'ять правил стійкості педагога.

3. **Практична частина (30 хвилин):**

Техніки для підтримки дітей у класі. Дихання за квадратом (демонстрація і спільне виконання), Вдих «свічка» і видих «квітка». Заземлення через спостереження: знайди 5 об'єктів у класі, які можна побачити, почути, відчувати. Техніка «Безпечне місце» для зниження тривожності.

Техніки для вчителів. Як зберегти емоційну стабільність під час викладання. «Пауза 10 секунд»: зупинитися і вдихнути глибоко кілька разів. Перерви на міні-активності. Як працювати з напруженням у тілі: «Овації для тіла» (легкі вправи на розслаблення).

Впровадження вправ у навчальний процес. Вправи на початку уроку для підготовки уваги. Короткі перерви для відновлення енергії учнів.

4. **Підтримка вчителів (10 хвилин):** Особистий ресурс педагога. Як організувати час для відновлення. Важливість комунікації з колегами і обмін досвідом. Зміцнення професійної ідентичності: навчання та участь у воркшопах.

5. Обговорення і питання (10 хвилин): Аналіз реальних ситуацій з досвіду вчителів. Відповіді на питання.

Підсумок (5 хвилин): Значення співпраці між вчителями, адміністрацією та батьками у створенні позитивного середовища. Рекомендації для подальшої роботи.