

«Мій дім – мій захист» (створення колажу безпечного простору),
«Квітка мого настрою» (малювання за емоціями),
«Малюємо музику» (поєднання музикотерапії з малюванням),
«Скринька радості» (створення власного символу спокою чи надії).

Такі заняття допомагають дітям відчувати контроль над своїм внутрішнім станом, вивільнити напруження, знайти позитивні образи, а педагогам – краще розуміти потреби вихованців [1].

Арт-терапія – це не лише творчість, а потужний інструмент психологічного зцілення, який дає дітям з особливими освітніми потребами можливість говорити мовою кольору, форми, звуку, руху.

Для дитини, яка пережила травму, важливо не «забути» подію, а навчитися жити далі, відновивши почуття безпеки, віри в себе та довіри до світу. Арт-терапевтичні методи допомагають саме цьому: вони м'яко знімають напруження, відкривають внутрішні ресурси й підтримують процес адаптації.

Отже, впровадження арт-терапевтичних практик у роботу з дітьми з ООП є необхідним компонентом системи психологічного супроводу у закладі освіти. Це шлях до формування дитини, здатної відчувати, розуміти й висловлювати свої емоції, навіть після пережитих втрат чи стресів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Бояринцева М. В. Профілактика професійного вигорання педагогів у воєнний час. *Освітній простір України*. 2023. № 2. С. 33–40.
3. Гриньова В. М. Психологія стресу та стресостійкості. Харків: ХНПУ, 2020. 180 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Скрипник А. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
tkachenkoj@gmail.com*

Після початку повномасштабного вторгнення тривожність серед дітей в Україні істотно зросла, особливо у дітей, які були в зоні бойових дій, переселенців або пережили інші пов'язані з війною фактори (тривоги, сирени, бомбосховища, зміна укладу).

Для молодшого шкільного віку можна орієнтовно говорити про зростання тривожності на рівні ~20-50% залежно від групи та місця.

Ситуація залишається серйозною оскільки частина дітей ще має підвищений рівень стресу/тривоги [1].

Тривожність – це стан емоційного напруження, пов'язаний з очікуванням небезпеки чи нещастя. У психології розрізняють тривогу як тимчасовий емоційний стан та тривожність як стійку особистісну рису, що може порушувати адаптацію дитини [2, 3].

Одним із перших, хто досліджував тривожність, був З Фрейд, який почав вивчати її ще з моменту народження дитини, а ось перший хто розмежував поняття тривожність як стан і як властивість особистості був Ч. Спілбергер [3].

У молодшому шкільному віці підвищена тривожність є поширеним явищем, і коли до цього додаються ще зовнішні фактори це негативно впливає на навчальну діяльність, самооцінку та соціалізацію дитини. Вона може проявлятися у страху помилок, невпевненості, соматичних реакціях, униканні нових ситуацій.

Для визначення рівня тривожності доцільно використовувати «Шкалу явної тривожності для дітей» (Children's Manifest Anxiety Scale – CMAS), розроблену на основі підходів Спілбергера [3].

Отримані результати (нормальний, підвищений, високий або дуже високий рівень) допомагають обрати відповідні корекційні заходи [4].

Одними з найдієвіших є комплекси вправ спрямовані на зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку через поєднання дихальних, тілесних і сенсорних технік [4-6]. Саме такий підхід дозволяє впливати як на фізіологічні, так і на психологічні прояви тривоги, забезпечуючи цілісну корекцію емоційного стану. Вправи розвивають усвідомлення тілесних відчуттів, сприяють розслабленню, формують стійкість до стресових факторів [4, 5].

1. Дихальні вправи («Квітка-свічка», «Дихання квадратом»).

Ці вправи є базовими, адже спрямовані на зниження фізіологічного напруження, стабілізацію серцевого ритму та дихання. Через прості образи (квітка, свічка) дитина легше залучається до процесу й навчається регулювати власний стан. Дихальні техніки формують почуття безпеки, допомагають дитині відчути контроль над тілом і є початковим етапом корекційної роботи.

2. Техніки заземлення («5-4-3-2-1», «Тигр і камінь»)

Використовуються після того, як дитина опанувала дихальні вправи. Їхнє завдання – навчити дитину перемикає увагу з тривожних думок на навколишнє середовище, повертаючи у стан «тут і тепер». Вправи розвивають усвідомлення тілесних відчуттів, сприяють розслабленню, формують стійкість до стресових факторів.

Динаміка впровадження вправ:

1. Перший етап (1-2 тижні) – знайомство з техніками дихання, формування базового вміння заспокоюватися через дихання, де заняття проводяться в ігровій формі 5-7 хвилин щодня.

2. Другий етап (2-3 тижні) – введення технік заземлення, розвиток здатності фокусувати увагу, знижувати тривогу через тілесне усвідомлення.

3. Третій етап (3-4 тижні) – інтеграція навичок у повсякденне життя дитини: застосування перед контрольними, виступами, у хвилини збудження чи страху. Рекомендується створити «куточок спокою» вдома або у класі, де дитина може виконати знайомі вправи.

Оскільки кожна дитина має індивідуальний рівень чутливості та темп емоційного реагування, важливо поступово переходити від простих до складніших технік, не перевантажуючи дитину. Послідовність побудови занять – від тілесного розслаблення до усвідомлення власного стану – відповідає закономірностям розвитку дитячої психіки та забезпечує сталі результати.

У висновку можна зазначити, що проблема підвищеної тривожності у дітей молодшого шкільного віку є актуальною і потребує системного психологічного супроводу. Ефективна допомога передбачає діагностику, застосування індивідуально підібраних корекційних технік, а також співпрацю психолога з батьками та педагогами. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку ефективності окремих методик у шкільній практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. UNICEF Ukraine. Life for children during the war. 2025. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/three-years-full-scale-war-ukraine>
2. Приходько А. М. Тривожність у дітей та школярів: психологічна природа, чинники та підходи до корекції. Київ: Освіта, 2020.
3. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York: Academic Press, 2013.
4. Варга А. Я. Психологічна допомога тривожним дітям. Київ: Мандрівець, 2012.
5. American Psychological Association (APA). Techniques for Reducing Anxiety in Children. 2022.

ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМИ АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ

Собакар Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ефективна комунікація військових виступає запорукою результативного виконання бойових задач та налагодження співпраці між військовими в межах підрозділу. Ефективно комунікуючи один із одним військові не лише стають спроможними результативно виконувати бойові задачі, але і мають більше можливостей зберегти своє життя, несучи службу. Питання формування комунікативних