

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Педагогічний факультет  
Кафедра педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти

**СТРАТЕГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Кваліфікаційна робота (проект)  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: здобувачка Шкіндер  
Катерина Андріївна  
Спеціальності 013 Початкова освіта  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Початкова освіта

Керівник: к. псих. н., доц.  
О.В. Казаннікова

Рецензентка: начальниця відділу  
загальної середньої освіти  
управління освіти Херсонської  
міської ради Омельчук С.В.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1 Психолого – педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку.....	6
1.2. Психічне здоров'я молодших школярів.....	11
1.3. Вплив війни на психічний стан дітей молодшого шкільного віку.....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ОТИМІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>21</b>
2.1 Характеристика процедури та методів діагностики та психічного здоров'я молодших школярів.....	21
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	29
2.3 Психологічний супровід молодших школярів в умовах війни.....	34
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>43</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>51</b>
Додаток А Кодекс академічної доброчесності.....	51
Додаток Б Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (О.Захаров).....	53
Додаток В Багатошкальний дитячий опитувальник тривожності.....	54
Додаток Д Невротизації особистості батьків дітей молодшого шкільного віку ( О. Захаров).....	58
Додаток Е Арттерапевтичні розмальовки.....	59

## ВСТУП

Реалії сучасного світу змусили зрозуміти важливість психічного здоров'я, адже війна торкнулась, як і дітей так і дорослих в Україні. Збереження психічного здоров'я підростаючого покоління є важливим завданням сьогодення, адже травматичні наслідки можуть впливати на якість життя прямо зараз так і у майбутньому. Молодший шкільний вік є переломним періодом у житті дитини, супроводжуваним психічними, соціальними та фізіологічними змінами. Це особливий відрізок життя дитини, де вона вчиться взаємодіяти у соціумі, з'являються нові соціальні статуси, психічні новоутворення. Стресові ситуації можуть та впливають на якість розвитку дитини молодшого шкільного віку, адже необхідні умови як відчуття безпеки, спілкування, стосунки з друзями, нормальний сон, позитивні емоції та інше, в умовах війни досить важко контролювати.

Психологічний вплив вторгнення викликаний укрітням від бомбардувань, вимушеною міграцією, роз'єднанням з членами сім'ї, становленням свідками руйнувань, сукупність цих речей надзвичайно сильно дестабілізує психіку дитини. З початком війни по всій Україні були закриті школи, і лише згодом замінено онлайн-навчанням, це впливає на соціальне та психічне благополуччя дитини.

Враховуючи всі вище названі обставини, надання психологічного супроводу молодшим школярам в умовах війни є ключовим для збереження психічного здоров'я та їх майбутнього.

Отже, зважаючи на **актуальність** проблеми, обрано тему магістерського дослідження «Стратегії забезпечення психічного здоров'я дітей в умовах війни»

**Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей забезпечення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

### **Завдання дослідження:**

1. Охарактеризувати психолого-педагогічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку.
2. Розкрити специфіку психічного здоров'я молодших школярів.
3. Визначити вплив стресових умов на психічний стан дітей віком від 6 до 11 років.
4. Схарактеризувати зміст та процедуру дослідження емоційного стану, тривожності та схильності до неврозів молодших школярів та дорослих.
5. Емпірично дослідити рівень тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.
6. Сформулювати стратегії та поради психологічної підтримки молодших школярів.

**Об'єкт дослідження** – психічний стан дитини молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – стратегії психологічної підтримки молодших школярів в умовах війни.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали положення психології про психічне здоров'я дитини віком 6-10 років (Л. Виготський, С. Максименко, С. Рубінштейн, М. Є. Бачерикова, Є. А. Щербини, І.В. Дубровіна, В. П. Петленка та інших); положення про специфіку психолого-педагогічної характеристики дітей молодшого шкільного віку (Л. Виготський, Е. Ельконін, С. Максименко, Ж. Піаже, М.Пшетачник-Геровська, Г. Макело-Йаржа, ); положення про вплив стресових ситуацій на психічний стан молодшого школяра (М.Мюлер, Дубровіна І.В., Дж.Н. Брієр, Романовська Д.Д.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання задач і досягнення мети у праці використаний комплекс теоретичних методів (аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних

положень вітчизняних та зарубіжних наукових праць), методи емпіричного дослідження (тестування, проєктивні методики).

**Емпірична база дослідження.** Дослідження виконувалось на базі Вишнівського академічного ліцею №1 Вишневської міської ради Бучанського району Київської області. У дослідженні взяли участь 36 дітей віком 8-9 років та їх батьки.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що були виявлені детермінанти та складові порушень психічного стану у дітей молодшого шкільного віку. Теоретичний та емпіричний матеріали дослідження будуть корисними для учасників освітнього процесу в стресових умовах, війни.

**Апробація** результатів дослідження здійснювалась відбувалась під час професійної діяльності в закладі освіти. Результати емпіричного дослідження та теоретичний матеріал були представлені на засіданні кафедри педагогіки та психології дошкільної та початкової освіти педагогічного факультету.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 57 джерел та додатків. Загальний обсяг роботи 67 сторінок, з них сторінка основного тексту 50.

## РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 1.1 Психолого – педагогічна характеристика дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік, на думку видатних педагогів та психологів, це період в житті дітей з 6-7 років до 10-11 років, який завершує етап дитинства. [36, с.105] В цей період відбуваються значні зміни в фізичній та психічній сфері. Провідна діяльність змінюється та стає навчальною, утім ігри залишаються в житті школярів. Активно розвиваються стосунки з ровесниками та дорослими, змінюється їх соціальний статус, формуються психічні новоутворення, які допомагають дітям більш ширше пізнавати світ і себе. [5, с.134] Прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції є головною характеристикою молодшого школяра, що дає можливість вважати цей віковий період дорослим дитинством.

Основними новоутвореннями у дітей молодшого шкільного віку є:

- довільність психічних процесів, що виявляється у в умінні свідомо ставити цілі, знаходити засоби для їх досягнення, долати труднощі та перешкоди. Дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами; [6, с.163]

-внутрішній план дій, при виконанні завдань, дитина шукає різні способи їх розв'язання, планують порядок вирішення та реалізацію. Чим старанніше дитина зіставляє варіанти, тим успішніше буде розв'язок задачі. Контроль, самоконтроль та самооцінка є ґрунтовним при створенні сприятливих умов для формування здатності до планування та виконання дій подумки; [36, с 114]

- рефлексія, це усвідомлення власних дій, психічних станів, емоцій. Спроможність обґрунтовувати свої висловлювання, дії. [21, с.73]

Потреба розрізняти приклади суджень, та спроби самостійно їх будувати, розглядати та оцінювати власні думки та дії, це вміння є основоположним у рефлексії. «Рефлексія - осмислення своїх суджень і вчинків з точки зору їх відповідності задуму та умовам діяльності; самоаналіз»[26, с.278].

Рефлексія змінює ставлення до себе та оточуючих, погляд на світ, формувати власну думку, погляд, уявлення про цінності. Видатний вчений Е.Еріксон вважав, що у цьому віці формуються важливі особисті утворення – почуття соціальної та психологічної компетенції, диференціації своїх можливостей [25, с.196]

У дітей молодшого шкільного віку зростає роль другої сигнальної системи в процесі аналізу та синтезі оточуючого її середовища, в утворенні зв'язків, у формуванні динамічних стереотипів, виробленні нових дій та операцій. [10, с.12] У дітей шести – десяти років нервова система за своїми характеристиками наближується до властивостей нервової системи дорослих, проте вони лише формуються та є досить не стійкими. [14, с.4]

Молодший шкільний вік – це вік інтенсивного розвитку соціальної свідомості, від егоцентризму який є характерним для дитинства до набуття соціальних понять, форм та взаємодій з ровесниками, адаптація до класу чи гуртків які відвідує дитина [55, с.92]. На думку польської психологині Марії Жебровської, наприкінці цього вікового періоду молодші школярі досягають такого рівня соціального розвитку, який дозволяє відчувати себе гармонійно в соціумі з однолітками. [41, с.215]

Видатні вчені М. Przetacznik – Gierowska та G.Makiełło – Jarża, висвітлюють типові форми розвитку соціальної активності, наприклад, досягнення особистих цілей шляхом дій на благо колективу, самопожертва та відданість, підпорядкування інтересам та нормам колективу (класу) [46, с.317]. Дитина здатна сприймати явища

соціального життя, вирішувати конфлікти, виконувати соціальні ролі (в сім'ї, в школі).

В молодшому шкільному віці формуються основи навичок моральних суджень, в класичній моделі морального розвитку Ж.Піаже називає цю вікову фазу періодом гетерономії, в якій діти віком 6-11 років беззастережно приймають правила, встановлені дорослими [50, с.84]. Ці правила вважаються незмінними і потребують суворого дотримання. Піаже вважав, що такі погляди у дітей обумовлені двома міркуваннями: дорослі примушують дитину до слухняності, отже, вона повинна поважати встановлені правила та тих, хто стежить за їх виконанням; у дітей ще не розвинене когнітивне мислення, що характеризується егоцентризмом, або переконаністю, що оточуючі мислять як і вона. [50, с.92].

Молодший шкільний вік – це період інтенсивного розвитку емоційної сфери школяра, коли розширюється коло подій та проблем, які визивають емоційні переживання, природа яких змінюється та є різноманітною. Дитина у віку 6-7 років сприймає все лише в білому або чорному світлі, добро або зло, немає компромісів у їх емоціях та почуттях [21, с.63].

В сучасному психологічному словнику «Емоції - особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності.» [24,с. 489]

Емоції є досить хиткими, тому можна спостерігати ситуації коли емоції дитини переходять з одного крайнього стану до іншого (радість – розпач ) [57, с.89]. Бурхливі емоційні реакції присутні дитині коли вона отримує відмову від дорослого, критику, також важко визнавати свою провину адже ще є егоцентричними, однак такий яскравий прояв почуттів та емоцій починає стабілізуватись, дитина не проявляє свої емоції так явно та в повній мірі [29, с.35]. В соціальних ситуаціях з однолітками або



дорослими, молодший школяр намагається контролювати свої емоції. Дитина у віці 6-7 вже здатна відчувати більш тривалі переживання та почуття, оволодівають умінням контролювати свої емоційні стани, стає більш врівноваженою та стриманою [18, с. 436].

Головним джерелом емоцій є навчальна та ігрова діяльність (успіхи та невдачі в навчанні, взаємини з однолітками, читання літературних творів, перегляд фільмів, участь у іграх). На думку Н.С.Лейтес та П.М.Якобсона емоційна сфера молодших школярів складається з переживання нового, сумнівів, радощів, здивування, пізнання нового, все це є основою розвитку допитливості та формування пізнавальних інтересів [43, с.187].

Загалом дітям молодшого шкільного віку притаманний життєрадісний, бадьорий настрій, однак причинами афективних станів є розходження між домаганнями і можливостями їх задовольнити, прагненням більш високої оцінки себе іншими та реальними взаємостосунками з людьми. На що дитина може реагувати досить грубо, забіякуватістю та іншими проявами емоційної нестабільності та неврівноваженості [46, с.538].

Діти віком від 6-7 років є емоційно вразливими, у них розвивається почуття самолюбства, вони егоцентричні, як наслідок при приниженні або критиці їх особистості дитина гнівно реагує, так і коли позитивно визнають їх особисті якості вони радіють. Важливу роль у формуванні малих та стихійних груп у класі відіграє розвиток почуття симпатії у молодших школярів. Класне життя є фактором формування моральних почуттів (дружби, гуманності, обов'язку, товариськості). Першокласники переоцінюють власні якості особистості та недооцінюють інших, утім з віком у дітей все більше розвивається самокритичність [36, с.124].

Шкільне життя сприяє розвитку вольових якостей, вимагаючи усвідомлення та виконання поставлених завдань, підлаштовуючи свої бажання під них, вміння керувати увагою, довільного регулювання поведінки, запам'ятовувати, слухати, узгоджувати свої потреби з

вимогами дорослих (вчителя). При поступовому обмеженні молодшого школяра як суб'єкта імпульсивної поведінки, відривається можливість розвитку як суб'єкту вольової поведінки, тобто дитина здатна довільно регулювати свої психічні процеси та поведінку. У дітей в цьому віковому періоді зростає вимогливість до себе та до оточуючих, розширюється розуміння обов'язків та необхідності їх виконувати [42, с. 329].

Воля у дітей молодшого шкільного віку є нестійкою у часі, вони легко піддаються до навіювання, маніпуляцій. У дітей формуються такі вольові риси:

- самостійність;
- впевненість;
- витримка;
- наполегливість;
- рішучість;
- ініціативність;
- самовладання. [36, с.137]

Ефективність формування та розвитку залежить від методів та форм навчально-виховної роботи.

Характер у дітей молодшого шкільного віку щойно формується. Внаслідок недостатньої сформованості вольових процесів, їх поведінка є імпульсивною, вони досить уперті та капризні. Чітко можна побачити особливості темпераменту дитини, які зумовлені властивостями нервової системи, втім більшість дітей є чуйними, допитливими, безпосередніми у прояві своїх емоцій, ставлень та почуттів [44, с.152].

Самооцінка дітей молодшого шкільного віку є конкретною та ситуативною та залежить від думки та оцінки дорослого (батьків, вчителя).

Отже, молодший шкільний вік це період дорослого дитинства, у цей час з'являються психічні новоутворення – довільність, внутрішній план дій, рефлексія. Досить вагомою є зміна соціального статусу дитини, з

вчорашнього дошкільника, вже сьогодні він є молодшим школярем, цей перехід супроводжується і змінами в взаємостосунках з дорослими та однолітками. Емоційна сфера є вразливою, діти ще дуже емоційно реагують на події, та лише наприкінці цього вікового періоду стають більш стриманішими та емоційно стабільними, тому необхідно усім учасникам освітнього процесу організовувати психологічний супровід дитини, підтримувати її.

## **1.2. Психічне здоров'я молодших школярів**

Проблема психічного здоров'я є актуальною в сьогоденному світі пов'язаною з війною в Україні. Педагоги та психологи досить часто стикаються з дітьми у яких є труднощі. Особливе місце в розвитку дитини молодшого шкільного віку посідає психічне здоров'я, пов'язані з ним проблеми мають відбиток не тільки на психологічному стані школяра а й на фізичному.

Вітчизняні та зарубіжні психологи дають різні визначення що ж таке психічне здоров'я:

- «психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі» [2, с.385].
- «Психічне здоров'я - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності.» [4].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.»[53, с.43]. Одна із засновниць вивчення психології здоров'я школярів І.В. Дубровіна визначає «Психологічне здоров'я передбачає здоров'я психічне, основу якого складає повноцінне психічний розвиток дитини на всіх етапах дитинства»[20, с.7].

Зміст поняття «психічне здоров'я» утворюють сукупність біологічних та психосоціальних властивостей особистості та їх відношення з запропонованими зовнішніми умовами оточення при саморегуляції цього співвідношення [28, с.86]. Психічне здоров'я знаходиться у невідривному зв'язку з біологічними та психофізіологічними ресурсами дитини [30, с. 216].

Видатний вітчизняний психолог С. Л. Рубінштейн вважає що зовнішні обставини (умови) діють на внутрішні причини, а потім навпаки - причина стає умовою [39, с.343]. Варто розуміти та брати до відома, що будь-яке відхилення від нормального психічного розвитку має вплив на психічне здоров'я молодшого школяра на всіх етапах розвитку.

Грунтовними властивостями психічного здоров'я вважають:

- спрямованість й активність особистості, яка є трьох типів: егоїстична (спрямована на себе), на діяльність ( дитина постійно зайнята чимось конструктивним), спілкування з дітьми [22, с. 14];
- взаємодію з оточуючими ( діяльність дитини є пасивною чи активною, продуктивною чи марною, соціально відповідальною чи асоціальною, спонтанною чи продуманою, стійкою чи хаотичною) [23, с.72];
- відповідність провідної діяльності з віковими особливостями дитини [34, с.97].

Психолог В. Н. Мясищев визначає такі особливості психічного здоров'я особистості:

- рівень та зміст активності;
- Домінуючі відносини, інтереси та прихильності до людей;
- Рівень розвитку й характер здібностей та самооцінки;
- моральний розвиток, який виражається в здатності підпорядковувати приватне необхідній ситуації;
- цілісність особистості;
- характер переконань;
- здатність до зусиль та самовладання й в чому вона виражається;
- витривалість до труднощів та опір зовнішньому примусу;
- стійкість особистості та в чому вона виражається [35, с.59].

Вчений А. А. Крилов вважає, що особа яка психічно здорова, може характеризуватися такими властивостями: моральність, врівноваженість, зосередженість, доброзичливість до оточуючих, самоконтроль, повага до самого себе, терпіння, незалежність, відповідальність, наявність почуття гумору, відсутність ліні, загальна природність, впевненість у собі, оптимістичне ставлення до життя [40, с. 117]. Спираючись на ці критерії можна зробити висновок, що нормальна психіка, включає в себе такі характеристики, які допомагають відчувати себе стабільно, гармонійно, врівноважено, які дають можливість дитині виконувати свої функції у соціумі.

В свою чергу, при науковому дослідженні, вчені спираються на наступні критерії :

- усвідомлення безперервності та сталості, розуміння ідентичності власного «Я» (психічного, фізичного);
- відчуття ідентичності та сталості особистих переживань та хвилювань в ситуаціях одного типу;

- відповідність адекватних реакцій психіки та силі впливів обставин і різних ситуацій в соціумі;
- критичне ставлення до самого себе, до своєї психічної діяльності та її результатів;
- здатність керувати власною поведінкою з урахуванням відповідності різним нормам соціуму;
- здатність змінювати поведінку залежно від того, як змінюються обставини;
- здатність планувати власну діяльність, зі здатністю до реалізації цих планів [31, с.184].

Психічне здоров'я у дітей молодшого шкільного віку формується в наступних умовах: здорова, адекватна самооцінка, сприятливі соціальні умови, підтримка батьків, можливість вибору умов навчання відповідно до рівня дошкільника, наявність перспективи розвитку, можливість самореалізації, активізація здібностей дитини, можливість компенсації слабких сторін особистості молодшого школяра за рахунок ресурсів - завдяки їхнім родинам, корекція порушень стабільності, активності і благополучній соціалізації [33, с.109].

В різні періоди життя молодші школярі відчувають емоційні розлади, безпричинні страхи, порушення сну, переважно це тимчасового характеру розлади, але у деяких ці ознаки є основою дезадаптації дитини. Науковці вважають що психіка у молодших школярів є досить чутливою, та навіть самі незначні відхилення від нормальних умов розвитку сприяють до її розладу як на психічному рівні так й на фізіологічному [37, с. 112]. Дослідник В. Н. Мясіщев у своїй праці «Особистість і неврози» уточнює які розлади можуть бути: розлади патернів поведінки (неадекватна, параноїдна, циклотимна), розлад властивостей особистості ( емоційно -нестійка, obsesивно – компульсивна, пасивно-агресивна та інші), соціопатичні реакції ( дисоціальні, антисоціальні), спеціальні

розлади на фізичному рівні ( енурез, розлади мовлення і так далі) [32, с. 67].

Умови, що призводять до розладу психічного стану дитини, відносяться:

- тяжке матеріальне становище родини, на думку дитини;
- незацікавленість батьків у майбутньому їх чада;
- неадекватний рівень вимог до дитини (як завищений так й занижений);
- невідповідність цінностей між тим що декларує сім'я та тим які вони є насправді в родині;
- відсутність перспективи розвитку;
- диспропорція між потребами та можливостями дитини;
- неблагополучний соціально-психологічний клімат в сім'ї та соціум ( алкоголізм, агресивність, кримінальність)
- непорозуміння між батьками та дитиною [38, с. 55]

Отже, психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку це система властивостей його особистості, яка дає змогу знайти рівновагу та гармонію між своїм внутрішнім світом та зовнішнім, знайти баланс між своїми бажанням та можливостями в досягненні цих бажань та цілей. Результатом психічного здоров'я дитини є вдоволення власним життям, вміння долати труднощі на своєму шляху без завдання психічного надриву. Психічно здоровий школяр відчуває благополуччя, комфорт, відчуває себе значущим і повноцінним, має за мету досягти більшого в значимій для себе діяльності. В процесі розвитку формуються психічні новоутворення, що відповідають та задовольняють потреби дитини відповідно до віку. Психічне здоров'я досить вразливе до стресів, психологічного клімату навколишнього світу, до неблагополучним відносин з оточуючими та у результатів відхилень від здорових умов розвитку дитини мають розлади на психічному та фізіологічному рівні.

### 1.3. Вплив війни на психічний стан дітей молодшого шкільного віку

Діти несуть важкі наслідки від збройного конфлікту, навіть у XXI столітті, як і раніше діти молодшого шкільного віку стають жертвами міжнародного насилля – війни. Вона негативно впливає на психічний стан усіх людей, і діти є найбільш вразливими перед стресом.

За думкою видатних вчених «психічний стан - наявний на даний час відносно стійкий рівень психічної діяльності, що проявляється в підвищеній або пониженій активності особистості.» [3,с.204], «Психічний стан – психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання» [11, с.58].

Наслідком психічної діяльності є психічний стан, який впливає на протікання психічних процесів та як наслідок можуть стати властивістю особистості. Виділяють декілька психічних станів залежно від таких параметрів:

- вплив на особистість ( позитивні/негативні, стеничні/астеничні);
- глибина (глибокі чи поверхневі);
- переважні форми психіки ( емоційні, інтелектуальні, вольові);
- час протікання ( короткочасні, тривалі);
- ступінь усвідомлення. [11, с.173]

Стрес виникаючий через війни, навіть якщо дитина не бачила самої війни, то на його психологічний стан можуть вплинути шум, грохот, стрілянина, які вона чує, якщо знаходиться близько до зони бойових дій [15, с. 62]. Бодай дитина знаходиться в умовній безпеці, то вплинути на її психічний стан розмови батьків, новини, напруга та стрес, як в родині, так і в оточуючому суспільстві, сукупність усіх чинників може привести до розвитку психосоматичних захворювань [16, с.138].



Стрес у дітей виявляється по-різному, багато залежить від віку дитини та її особливостей розвитку. Дитина віком 6-7 років вже починає розуміти те що відбувається, пов'язаний стрес та напруга можуть призвести до агресивної поведінки. Агресія може бути спрямована як і на себе (аутоагресія), так і на оточуючих, та проявляється як свідомо так і несвідомо. Один із прикладів аутоагресії – дитина починає себе кусати, бити, завдає собі фізичного болю [8, с.147].

Не у всіх дітей результат стресу - агресивна поведінка, протилежною реакцією є замкнутість у собі, впадання у ступор, нічого не хочуть робити, виникає апатія. Вони можуть заперечувати реальність подій, і за змогою вести себе як завжди, але це не означає що дитина немає стресу [7, с. 37].

У великої кількості дітей, через стрес пов'язаний з війною виникає підвищена тривожність, як наслідок, у молодшого школяра погіршується сон, виникають проблеми з харчуванням, диханням [9, с.276].

Психологічні дослідження продемонстрували наслідки впливі війни на психічні стани дітей молодшого шкільного віку. Діти зіштовхуються з травматичними подіями які поділяються на короткотривалі та довготривалі [49, с.65]. Як результат пережитого, молодші школярі страждають від таких проблем:

- тривога;
- дисоціативні розлади ( замкнутість, деперсоналізація, небажання розмовляти);
- поведінкові розлади ( агресія, асоціальна поведінка, схильність до насильства); [17, с.58]

На думку американських вчених, психічні розлади є нормальною реакцією на ненормальні події [54, с.283]. Проаналізувавши велику кількість психічних досліджень зарубіжні вчені зробили висновок, що психологічні травми зумовлені війною характеризуються

довготривалими наслідками виростидля розвитку дитячої психіки, та чим довше конфлікт, тим серйозніші симптоми [56, с. 27].

Доктор психологічних наук Д. Смітс структурував основні чинники, що впливають на ступінь впливу травматичних подій (війни) на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку, це:

- відсутність базових потреб (притулок, їжа, освіта);
- розрив сімейних стосунків (втрата, розлука);
- стигматизація та дискримінація ( через національність, незнання мови та інше);
- песимістичний погляд на життя (відчуття втрати, горя, неможливість уявити світле майбутнє);
- нормалізація насильства (коли дитина вважає нормальним стресову ситуацію) [47, с.68].

Іноземні вчені притримуються думки та переконаннями, що попри пережитий стрес, нелюдські умови, діти мають великий потенціал життєстійкості, він допомагає вирости та стати повноцінними індивідами усупереч отриманим психологічним травмам [52, с.46].

Опрацьовуючи теоретичні данні, було виокремлено основні психічні розлади спровоковані війною.

1. Тривожні розлади – це стійкі страхи, занепокоєння, тривога, які порушують здатність дитини приймати участь в іграх, освітньому процесі, типових життєвих ситуаціях. Тривожні розлади поділяються на: соціальну тривогу; генералізовану; obsесивно-компульсивні розлади (нав'язливі думки, страхи, повторюваність рухів/дій, фобії) [45, с. 319].
2. Синдром дефіциту уваги, гіперактивність. Діти мають труднощі з увагою, імпульсивну поведінку, нездатність концентруватись, вибуховість. [51, с. 19].
3. Розлад харчової поведінки. При стресі дитина може його заїдати або взагалі відмовлятися від їжі, і це є значною проблемою, бо як

наслідок має не лише психологічні проблеми а й фізіологічні [35, с.29].

4. Посттравматичний стресовий розлад або симптоми. Це такий тривалий емоційний дисстрес, тривога, тривожні спогади, нічні кошмари, деструктивна поведінка, жорстока поведінка [19, с.59].
5. Неврози – «група захворювань, в основі яких лежать тимчасові зворотні порушення психіки функціонального характеру, зумовлені перевантаженням основних нервових процесів — збудження та гальмування» [27, с.167]. У дітей молодшого шкільного віку проявляється як іпохондрія, порушення сну, тики .

Всесвітня організація охорони здоров'я висвітлює статистику , за якою 10% людей які пережили травматичні події матимуть у подальшому симптоми психологічної травми, 10% демонструють поведінкові зміни, психологічні розлади, які стають перешкодою до повноцінного життя [53, с.48]. Спираючись на статистику, вчені закликають до захисту та збереження психічного здоров'я дітей у збройних конфліктах. Роль сім'ї у стресових ситуаціях є ключовою [58, с.76]. Батьки повинні уважно відноситись до своєї дитини та помічати усі зміни у поведінці. Коли дорослі помічають, що з'явилися страхи через війну, вони не повинні казати «ти вже дорослий», що боятись це гупо, соромно. Важливо допомогти своїй дитині, зрозуміти, бути поруч, в інакшому випадку це впливає на його психіку та поведінку у майбутньому.

Отже, психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку сильно страждає від збройних конфліктів (війни), що призводить до психічних порушень. Всі діти різні та реагують на стресові ситуації по-різному: агресивність, замкнутість, аутоагресія, апатія, заперечування дійсності, тривожність. Також впливають на ступінь впливу війни забезпечення певних базових потреб як дім, можливість навчатись, їжа, гра з друзями; відносини з родиною; дискримінація; нормалізація насильства; песимістичний настрій. У дітей молодшого шкільного віку, спираючись

на психологічні дослідження дуже часто зустрічають психічні розлади – тривожні розлади, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, посттравматичні стресові розлади й порушення харчової поведінки, неврози. Визначена роль сім’ї дитини молодшого шкільного віку, взаємовідносини з батьками допомагає дитині пережити стресові події. Від родини залежить наскільки травмуючими для дитини будуть наслідки пережитого (війни).

## **РОЗДІЛ 2. ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

### **2.1 Характеристика процедури та методів діагностики та психічного здоров'я молодших школярів**

Війна в країні змусила всіх знаходитись в стресових умовах. Вплив збройного конфлікту на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку є особливо руйнівним, це вплив на психосоціальний добробут дитини, її розрив з кимось з членів родини, вимушений переїзд в інше місто/країну, неспроможність навчатись, проводити час з друзями. Проте діти віком від 6-11 років є досить стійкими, значна частина молодших школярів які постраждали, зможуть відновитись при умові повернення до школи, підтримки здорових відносин в родині, допомозі дорослих дитині переживати усі стресові події. Для визначення результатів впливу війни на психічне здоров'я молодших школярів використовується такий психологічний інструментарій.

1.Методика оцінювання рівня тривожності та схильності дитини до неврозів за О.Захаровим (Додаток Б).

Тест-опитувальник призначений для батьків молодших школярів, він складається з 15 питань, які необхідно оцінити від 0 до 2 балів, 0 балів – відсутні прояви, 1 бал – періодично зустрічаються, 2 бали – притаманні для дитини прояви.

Інтерпретація результатів є досить простою, проводиться підсумок набраних балів.

0-4 бали – відхилення від норми є мінімальним, несуттєвим, або є вираженням вікових особливостей;

5-9 балів – присутня схильність до виникнення нервового розладу, слід приділяти увагу стану нервової системи дитини;

10-14 балів – дитині притаманні ознаки нервового розладу, але на даному етапі не є захворюванням;

15-19 балів – дитина вже пережила невроз, або він буде у ближньому майбутньому;

20-30 балів – у дитини невроз.

## 2. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

Це багатошкальний опитувальник, за яким широко оцінюються показники тривожності у дітей молодшого шкільного віку (Додаток В). Психодіагностична структура складається з десяти шкал, які диференціюють ступінь тривожності у молодших школярів.

Шкала №1 «Загальна тривожність» – відображення загального рівня тривожних переживань у дитини, пов'язаний з особливостями сприйняття себе (самооцінка, впевненість у собі), оцінка перспектив, ставлення до неприємностей.

Шкала №2 «Тривога у відносинах з однокласниками» - демонструє рівень тривожних переживань, пов'язаних з відносинами з однолітками та іншими дітьми.

Шкала №3 «Тривога, пов'язана в оцінкою оточуючих» - демонстрація специфічних тривожних орієнтацій дитини на оцінку оточуючих її результатів, думок, вчинків. Рівень тривоги внаслідок суб'єктивних оцінок оточуючих, в зв'язку з очікуванням негативних реакції з їх сторони, це проявляється у відчутті дискомфорту, напруги.

Шкала №4 «Тривога у відносинах із учителями» - демонстрація рівня тривожних переживань які зумовлені взаємовідносинами із педагогічним колективом, та дорослих які впливають на успішність та навчальну мотивацію молодших школярів.

Шкала №5 «Тривога у відносинах із батьками» - демонстрація рівня тривожних переживань, які зумовлені проблемами взаєностосунків їх дорослими (батьки; опікуни; тих, хто виконує функції батьків). Відображення характеру тривожного реагування унаслідок батьківського стану та оцінкою дитини батьками.

Шкала №6 «Тривога пов'язана з успіхами в навчанні» - демонстрація рівня тривожних побоювань, які впливають на розвиток потреби в успіху, прагненні у досягненні високих результатів.

Шкала №7 «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження» - демонстрація рівня тривожних переживань дітей молодшого шкільного віку в ситуаціях представлення себе, демонстрації своїх можливостей, саморозкриття.

Шкала №8 «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань» - демонстрація рівня тривожних переживань при публічній перевірці чи оцінці її знань, умінь, навичок, досягнень, можливостей.

Шкала №9 «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою» - демонстрація рівня реагування на тривожні фактори, що впливають на адаптацію дитини до стресу.

Шкала №10 «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою» - демонстрація рівня вираження психовегетативних реакцій, як відповідь на стресове середовище, які показують особливості пристосування організму дитини до стресових ситуацій.

Аналізуючи результати за всіма десятима шкалами, отримуємо інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності молодшого школяра, за чотирма основними напрямками:

- оцінка рівня тривожності відношення до особистісних особливостей дитини ( шкала №1, №3, №7);
- оцінка особливостей психічного, фізіологічного й психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях (шкали № 9 і № 10);
- оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей соціальних відносин з однолітками, вчителями і батьками ( шкали №2, №4 і №5);
- оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із навчанням (шкали №6 і №8).

Ця методика дозволяє диференціювати оцінювання за статевою приналежністю, це є суттєвим для розробки стратегії підтримки дитини. Це опитування дозволяє більш точно визначити причини та особливості виникнення та розвитку тривожності у дітей віком 6-11 років.

Інструкція проведення методики «Багатошкальний опитувальник тривожності». Перед початком роботи, надається коментар дорослого, в якому він роз'яснює як необхідно відповідати на запитання:

- відповідати лише «так»/ «ні» (+/-) ;
- над питанням довго не замислюватись;
- пам'ятати, що немає «правильних» та «неправильних» відповідей;
- якщо не можеш вибрати однозначно, треба вибирати що частіше відбувається;
- відповідати враховуючи те, як зараз відбувається.

Далі надається бланк для заповнювання (може як дитина сама заповнювати так і з допомогою дорослого), потім підраховується сума балів, підрахунок відбувається з допомогою ключа, де кожний збіг дорівнює одному балу. Ключі до методики:

Шкала 1: «так» - 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91.

Шкала 2: «так» - 2, 12, 22, 52, 72, 82;

«ні» - 32, 42, 62, 92;

Шкала 3: « так» - 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93;

«ні» - 73.

Шкала 4: « так» - 4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94;

«ні» - 14.

Шкала 5: « так» - 25, 45, 75, 85, 95;

«ні» - 5, 15, 35, 55, 65.

Шкала 6: « так» - 6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96;

«ні» - 66.

Шкала 7: « так» - 7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97;

«ні» - 77.



Шкала 8: « так» - 8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98;

«ні» - 58.

Шкала 9: « так» - 9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99;

«ні» - 19, 59.

Шкала 10: « так» - 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100.

Підсумком балів за кожною шкалою є сума десяти чисел, кожне дорівнює нулю чи одиниці, тому мінімальний показник – 0 балів, максимальний показник – 10 балів. Оцінка рівня тривожності показані у таблицях, для хлопців й дівчат вони окремі (рис.1, рис. 2 рис.3, рис.4).

Дівчата віком 7-10 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-2	3-7	8-9	10
2	0-2	3-6	7-8	9-10
3	0-3	4-8	9	10
4	0-3	4-7	8	9-10
5	0-2	3-6	7-8	9-10
6	0-2	3-7	8	9-10
7	0-3	4-8	9	10
8	0-3	4-8	9	10
9	0-2	3-7	8	9-10
10	0-2	3-7	8	9-10

(рис.1)

Дівчата віком 11-12 років

Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7	8-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-1	2-6	7-8	9-10
5	0-1	2-6	7	8-10
6	0-1	2-5	6-7	8-10
7	0-2	3-6	7-8	9-10
8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-1	2-6	7	8-10
10	0-1	2-6	7	8-10

(рис.2)

Хлопчики віком 7-10 років				
Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-6	7-8	9-10
2	0-1	2-6	7-8	9-10
3	0-2	3-6	7-8	9-10
4	0-2	3-6	7-8	9-10
5	0-2	3-6	7	8-10
6	0-2	3-6	7	8-10
7	0-2	3-6	7-8	9-10
8	0-2	3-7	8-9	10
9	0-2	3-6	7-8	9-10
10	0-1	2-6	7-8	9-10

(рис.3)

Хлопці віком 11-12 років				
Шкала	Рівень тривожності			
	низький	середній	високий	дуже високий
1	0-1	2-5	6-7	8-10
2	0-1	2-5	6-7	8-10
3	0-1	2-6	7-8	9-10
4	0-1	2-6	7-8	9-10
5	0-1	2-5	6-7	8-10
6	0-2	3-5	6-7	8-10
7	0-1	2-6	7-8	9-10
8	0-1	2-6	7-8	9-10
9	0-1	2-5	6-7	8-10
10	0-1	2-5	6-7	8-10

(рис.4)

3. Для визначення емоційного стану дитини молодшого віку використовують проєктивну методику «Айсберг» (за Ю. Святенко).

Метою діагностики є визначення емоційного стану дитини віком від 6 до 10 років, виявлення заблокованих емоцій та почуттів, діагностика тривожності, агресії, аутоагресії та робота з психосоматикою молодшого школяра. Для проведення цієї методики необхідно мати кольорові олівці або фломастери, та роздрукований малюнок айсберга (лише контур). Айсберг це символізм емоційного стану дитини, частина, яка знаходиться над водою – емоції дитини які вона показує усім, під водою – таємні почуття та емоції, скриті від оточуючих. Під час розмальовки айсбергу

дитиною необхідно задавати перелік питань, після попросити дитину озвучили які емоції він намалював.

Інтерпретуючи малюнок потрібно звертати увагу на кольору гамму, який колір відповідає певній емоції чи почуттю. Розмір намальованої емоції, та розміщення їх – під чи над водою. Для розшифровки кольорової палітри обраної дитиною, можна користуватись характеристикою кольорів за М. Люшером.

Є вісім основних кольорів, 4 основних та 4 додаткових. До основних відносяться:

Синій колір символізує стан спокою, емоційну стабільність, задоволення, гармонію, душевну прихильність. Характеристика кольору – чесність, незворушність, доброта, сумлінність, справедливість.

Зелений колір символізує вольові зусилля, волю, наполегливість, самовпевненість, прагнення до самовираження, успіх, владу, діловитість, завзятість, упертість, захист своїх позицій. Характеристика кольору – самостійність, черствість, незворушність.

Червоний колір символізує активність, силу волі, в деяких випадках переростає у агресивність, прагнення досягти успіху через боротьбу, владність та наступальність, ініціативність, збудження, лідерство. Характеристика кольору – рішучість, чуйність, привабливість, діяльність, дружелюбність, енергійність, напруженість, впевненість, товарицькість.

Жовтий колір символізує активність, прагнення до спілкування, оптимізм, веселість, радість, розкутість, сприйняття усього нового, розслабленість, оригінальність, прагнення розвиватись. Характеристика кольору – балакучість, відкритість, енергійність, природність, товарицькість.

Додаткові кольори за швейцарським психологом М.Люшером:

Фіолетовий колір символізує вразливість, чутливість, інтуїтивне розуміння, емпатія, зачарованість, мрійливість, фантазії, емоційна

виразність. Характеристика – нещирість, егоїстичність, несправедливість, самотійність.

Коричневий – уособлює комфорт тілесних відчуттів, затишок, сенсорне задоволення, фізичну легкість. Характеристика – залежність, спокій, сумлінність, поступливість, розслабленість.

Чорний колір символізує заперечення, відмову, закінчення чого-небудь, зреченість та неприйняття, протест. Характеристика – мовчазність, упертість, егоїстичність, замкнутість, незалежність, ворожість.

Сірий колір символізує таку «безбарвність», нейтральність, соціальне відсторонення, неучасть, млявість, розслаблення, неврівноваженість, несамотійність та пасивність.

4. Шкала невротизації особистості батьків дітей молодшого шкільного віку (За О. І. Захаровим) (Додаток В.)

Призначений для визначення рівня невротизації у батьків дітей дошкільного віку, який складається з 35 питань, на які необхідно дати відповідь «так» або «ні», кожна позитивна відповідь оцінюється у 1 бал, потім підсумовуємо кількість балів, якщо результат більше 20 балів, це свідчить про високий рівень невротизації батьків.

Отже, для діагностування психічного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку використовуються різні види опитувальників, проєктивних методик. Оскільки, діти знаходяться в умовах війни, то і методики скеровані на визначення рівня тривожності, схильності до неврозів, емоційного стану дитини. Потрібно пам'ятати, що рівень психічного стану залежить і від батьків, тому для більш коректної діагностики та формування психологічної допомоги, аналізується рівень невротизації батьків.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Констатувальна діагностика проводилась у травні місяці 2022 року, було залучено 36 дітей та їх батьки. Результати діагностики поєднувались

з результатами спостереження та проєктивних методик. Для об'єктивності результатів діагностики, були враховані особливості складу сім'ї, психічного та фізичного розвитку молодшого школяра.

Результати багатощкального опитувальника дитячих тривожностей (таблиця 1.1)

Таблиця 1.1

№	Ста ть	Шкала№										Невроз у дитини	Невроз у батьків
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.	Д	0	0	1	3	1	0	2	2	1	3	1	1
2.	Д	1	1	2	3	4	0	1	1	3	2	10	13
3.	Х	0	0	3	2	6	3	7	3	2	1	3	4
4.	Д	3	4	4	5	2	4	2	1	4	3	17	29
5.	Х	3	3	3	5	6	7	5	7	3	5	11	19
6.	Х	6	6	5	4	4	3	5	2	7	5	4	11
7.	Х	9	9	6	7	5	6	4	7	5	5	27	30
8.	Д	5	1	4	3	4	0	1	1	3	2	12	15
9.	Х	8	0	8	2	6	3	7	3	2	1	17	26
10.	Д	5	5	7	5	2	4	2	1	4	3	11	14
11.	Д	2	0	7	5	6	7	5	7	3	5	10	11
12.	Д	7	7	9	5	6	7	5	7	3	5	15	14
13.	Х	0	3	6	0	2	2	1	2	7	5	12	7
14.	Х	1	4	1	1	3	2	4	2	1	1	10	13
15.	Х	1	3	0	3	4	0	1	1	3	2	10	12
16.	Д	5	6	8	2	6	3	7	3	2	1	14	17
17.	Х	7	8	7	5	2	4	2	1	4	3	22	27
18.	Д	7	1	4	5	6	7	5	7	3	5	10	9
19.	Х	2	2	3	3	4	0	1	1	3	2	10	12
20.	Д	4	0	4	2	6	3	7	3	2	1	15	16
21.	Х	2	2	5	5	2	4	2	1	4	3	2	1
22.	Д	4	0	7	5	6	7	5	7	3	5	13	11
23.	Д	8	7	7	4	8	5	7	2	7	5	17	30
24.	Д	10	1	3	3	4	0	1	1	3	2	2	11
25.	Х	5	4	4	2	6	3	7	3	2	1	16	16
26.	Д	9	1	3	5	2	4	2	1	4	3	3	7
27.	Д	1	0	5	5	6	7	5	7	3	5	6	14
28.	Д	9	1	6	6	3	5	4	2	7	5	22	27
29.	Д	7	5	4	5	6	7	5	7	3	5	5	6
30.	Х	4	2	8	0	2	2	1	2	7	5	7	11
31.	Д	6	7	7	1	3	2	4	2	1	1	4	5
32.	Х	7	7	7	2	6	3	7	3	2	1	26	29
33.	Х	2	0	9	5	2	4	2	1	4	3	2	11
34.	Х	1	1	4	5	6	7	5	7	3	5	5	10
35.	Х	0	2	3	0	2	2	1	2	7	5	2	10
36.	Д	1	0	2	1	3	2	4	2	1	1	3	10

За результатами опитувальника, було з'ясовано рівень тривожності за різними показниками. Для оброблення вихідних даних констатувальної діагностики було використано частотний аналіз.

*Результати першої шкали «Загальна тривожність»*, серед 17 хлопчиків: дуже високий – 2 дитини ( 12%); високий рівень – 3 дитини ( 18%); середній – 5 дитини ( 29%); низький – 7 дітей ( 41%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 3 дитини ( 16%); високий рівень – 4 дитини ( 21%); середній рівень – 8 дітей ( 42%); низький – 4 дитини ( 21%)

*Результати за другою шкалою «Тривога у відносинах із однокласниками»* серед 17 хлопчиків: дуже високий – немає (0%); високий рівень – 1 дитина (6%); середній – 3 дитини ( 18%); низький – 13 дітей ( 76%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 0 немає ( 0%); високий рівень – 2 дитини (11 %); середній рівень – 5 дітей (26%); низький – 12 дітей ( 63%)

*Результати за третьою шкалою «Тривога, пов'язана з оцінкою оточуючих»*, серед 17 хлопчиків: дуже високий – 1 дитини ( 6%); високий рівень – дитини ( 12%); середній –3 дитини (18 %); низький – 11 дітей ( 64%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 1 дитини (5%); високий рівень – 3 дітей ( 16 %); середній рівень – 5 дітей (26%); низький – 10 дітей ( 52 %)

*Результати за четвертою шкалою «Тривога у відносинах із учителями»*, серед 17 хлопчиків: дуже високий – 1 дитини (6%); високий рівень – 2 дитини (12); середній – 1 дитини (6 %); низький – 13 дітей ( 76%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 1 дитини (5 %); високий рівень – 3 дитини (16 %); середній рівень – 6 дітей ( 32%); низький – 9 дитини ( 47%)

*Результати за п'ятою шкалою «Тривога у відносинах із батьками»*, серед 17 хлопчиків: дуже високий – 1 дитини ( 6%); високий рівень – 1 дитини ( 6%); середній – 2 дитини ( 12 %); низький – 13 дітей (76 %). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 1 дитини ( 5 %); високий

рівень – 1 дитини ( 5 %); середній рівень – 4 дітей ( 21 %); низький – 13 дитини (68%)

*Результати за шостою шкалою «Тривога, пов'язана з успіхами в навчанні», серед 17 хлопчиків: дуже високий – 0 дитини ( 0%); високий рівень – 1 дитини (6 %); середній – 3 дитини (18 %); низький – дітей ( 76%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 0 дитини ( 0%); високий рівень – 2 дитини (11 %); середній рівень – 5 дітей (26 %); низький – 12 дитини (63 %)*

*Результати за сьомою шкалою «Тривога, що виникає в ситуаціях самовираження», серед 17 хлопчиків: дуже високий – 1 дитини (6 %); високий рівень – 1 дитини (6 %); середній – 4 дитини ( 2 %); низький – 11 дітей (64 %). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 3 дитини ( 16%); високий рівень – 2 дитини ( 10 %); середній рівень – 6 дітей (32 %); низький – 8 дитини (42 %)*

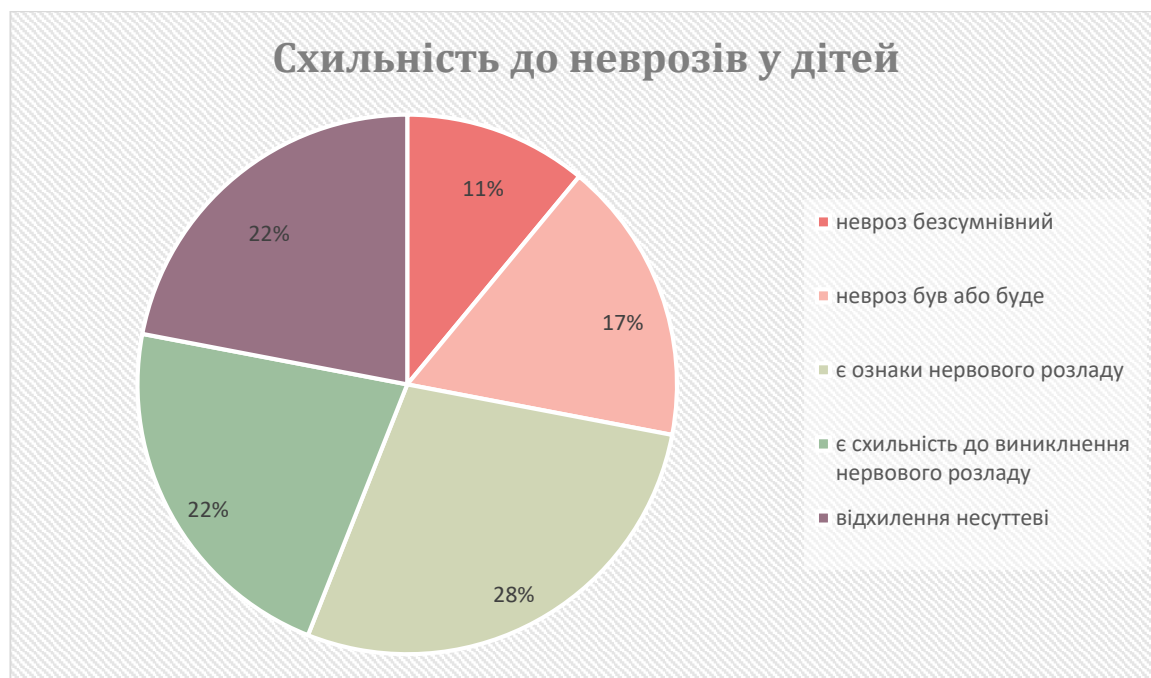
*Результати за восьмою шкалою «Тривога, що виникає в ситуаціях перевірки знань», серед 17 хлопчиків: дуже високий – 0 дитини ( 0 %); високий рівень –1 дитини (6 %); середній – 3 дитини (18 %); низький – 13 дітей (76 %). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 0 дитини ( 0%); високий рівень – 2 дитини (11 %); середній рівень – 5 дітей (26 %); низький – 12 дитини ( 63%)*

*Результати за дев'ятою шкалою «Зниження психічної активності, зумовлене тривогою», серед 17 хлопчиків: дуже високий – 1 дитини ( 6 %); високий рівень – 1 дитини ( 6 %); середній – 1 дитини ( 6 %); низький – 14 дітей ( 82%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень – 2 дитини ( 11%); високий рівень – 1 дитини ( 5 %); середній рівень – 3 дітей ( 16 %); низький – 13 дитини ( 68%)*

*Результати за десятою шкалою «Підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою», серед 17 хлопчиків: дуже високий – 2 дитини (12 %); високий рівень – 3 дитини ( 18 %); середній – 5 дитини ( 29 %); низький – 7 дітей ( 41%). Серед 19 дівчат, дуже високий рівень –*

3 дитини (16 %); високий рівень – 4 дитини (21 %); середній рівень – 8 дітей (42 %); низький – 4 дитини (21%)

Результати опитувальників схильності до неврозів у дітей за О.В.Захаровим ( рис.5 )

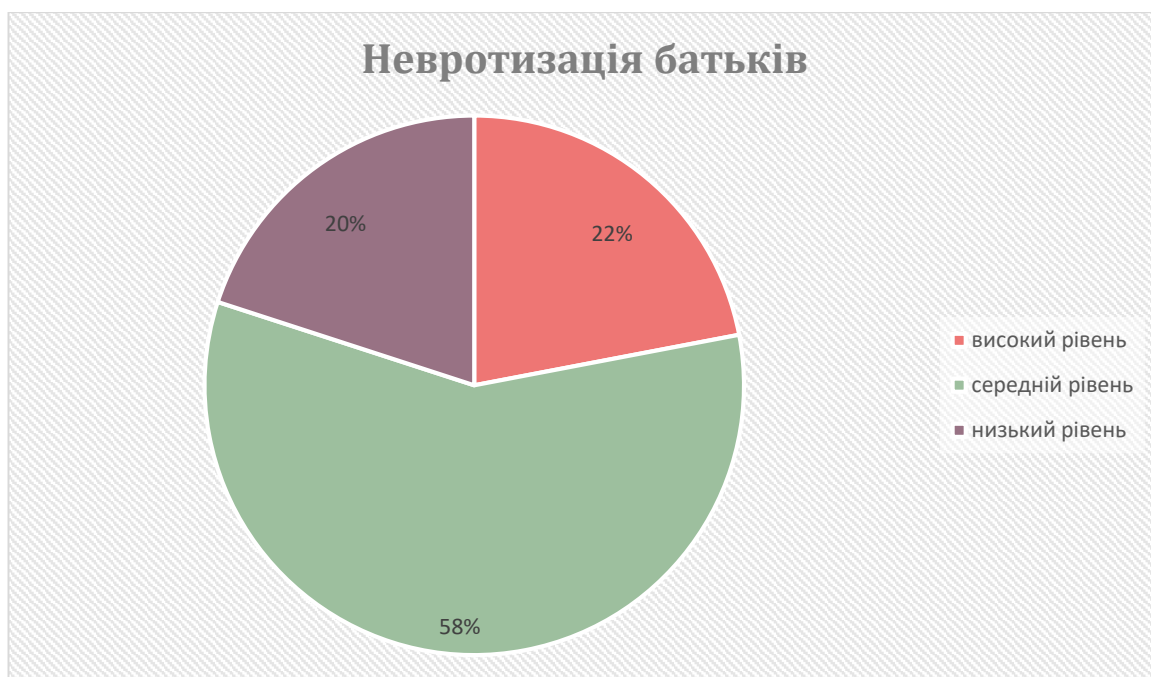


(рис.5)

За результатами опитування 11% дітей (4 опитуваних) набрали від 20 до 30 балів, що свідчить про наявність неврозів у молодшого школяра. У 17% респондентів ( 6 дітей) кількість балів набраних балів від 15 до 19, свідчить про невроз який минув, або який настане у ближчому часі. 28 % ( 10 дітей) з набраними балами від 10 до 14, мають лише ознаки нервового розладу, тобто їх розвиток можна зупинити. Схильність до виникнення нервового розладу ( 5-9 балів) , як й несуттєві відхилення від норми, не виключно що через вікові особливості дитини ( 0-4 бали) властиво 8 особам ( 22% респондентів).

Результати опитувальників невротизації батьків за О.В.Захаровим ( рис.6 )





( рис.6)

За результатами опитувальника невротизації батьків за О.В. Захаровим, у 8 респондентів ( 22% ) високий рівень невротизації, вони набрали від 20 до 32 балів. У 21 ( 58%) опитуваних наявний середній рівень невротизації, вони набрали від 10 до 19 балів, та лише у 7 батьків ( 22%) низький рівень невротизації, кількість балів від 1 до 9.

Отже, враховуючи результати діагностувальних методик, було проаналізовано психічний стан ( рівень тривожності, схильності до неврозів) у дітей молодшого шкільного віку та їх батьків. Практично показано зв'язок невротизації батьків та тривожності та схильності до невротичних розладів у дітей. Підсумовуючи усі наведені результати, включно зі спостереженням дітей у навчальному процесі, можемо зробити висновок що у батьків переважає високий та середній рівень невротизації, це 80% респондентів. Діти молодшого шкільного віку (78% респондентів) мають схильність до нервових розладів, тривожності, і з 78% опитуваних у 28% дітям властивий нервовий розлад.

### 2.3 Психологічний супровід молодших школярів в умовах війни

Війна – це величезний стрес абсолютно для всіх людей, особливо для дітей. Відчуття постійної небезпеки, тривоги, постійні зміни та рухи, все це може налякати дитину, викликати у неї дискомфорт, збити з пантелику. Якщо поруч з дитиною батьки, то вони можуть забезпечити психологічний комфорт дитині.

Головні напрямки на яких потрібно сфокусуватись в стресових умовах:

- тактильні відчуття дозволяють дитині на фізичному рівні відчути підтримку, це обійми, тримати дитину за руку, гладити по спині, заколисуйте і так далі.
- роз'яснення дитині навколишніх подій, коли ми пояснюємо чому і що відбувається, діти розуміють все і їх поведінка стає більш скерованою та контрольованою.
- відволікання, це допомагає дитині не зациклюватись на стресових подіях, дає відчуття спокою. Ігри, розмальовки, читання казок, фантазування.
- якщо батьки плачуть, то не потрібно приховувати дійсні причини сліз, необхідно пояснити свою поведінку, що це нормально плакати, що не потрібно приховувати сльози та тримати їх у собі. Наприклад, скажіть «мені сумно, мамі/татові потрібно трошки посумувати, поплакати. Хочеш – обійми мене, ні – можеш пограти». Розуміння дитиною емоцій, це важливо, ви стаєте прикладом, що засмучуватись та плакати не соромно, це нормально не залежно від того хлопчик чи дівчинка.

Батьки часто вважають, що їх емоційний стан ніяк не впливає на дитину і це є великим заблудженням. Головне правило якого повинні дотримуватись дорослі «Спокійні батьки – спокійні діти». Пам'ятайте, щоб врятувати свою дитину необхідно врятувати спочатку себе, тому не потрібно нехтувати такими порадами:

1. Не забувайте про їжу, сон та спілкування з друзями, родичами, сусідами.
2. Намагайтесь зберегти свій розпорядок дня.
3. Думайте про майбутнє, мрійте та плануйте, обговорюйте з важливими для вас людьми, що зробите в першу чергу після встановлення миру.
4. Позбудьтесь почуття провини, не потрібно звинувачувати себе.
5. Зверніться за допомогою до спеціалістів, якщо самі не можете впоратись.
6. Говоріть про свої емоції, переживання.

Актуальними є поради як підтримати дитину, це допоможе молодшому школяру в стабілізації їх емоційного, психічного стану. Оскільки, вже є школи які попри війну навчаються офлайн, але із виконанням певних правил. Для того щоб у молодші школярі почувались себе більш спокійно, потрібно:

1. Скласти з дитиною план дій, проговорити декілька разів маршрути до сховища, якщо це школа, то як вона має себе поводити, чітко визначити послідовність її дій. Це повинно бути коротко, чітко та лаконічно, без зайвого хаосу. Гарною методикою буде намалювати маршрути до сховища, карту самого сховища, де є вхід та вихід, де ваше місце або місце для класу. Пам'ятайте, у дітей переважає наочно-образне мислення, тому малюнок вони запам'ятають краще, особливо якщо дитина сама буде його малювати.

2. Спостерігайте за станом (фізичним та психологічним) вашої дитини, реагуйте на її потреби. Ставте конкретні та відкриті запитання, стежте за її настроєм, емоційною реакцією, рівнем активності, на швидкість розуміння та сприйняття подій. Важливо, щоб дитина показувала свій емоційний стан, не була замкнутою, та не приховувала емоції. Якщо у дитини ступор, потрібно терміново повернути її до мовного реагування,

активності. Задайте три питання: «Тебе звати Катерина, так?», «Ти зараз стоїш, вірно?», «Ти вдягнена у блакитний светер, так?», і чекайте відповіді від дитини. Також можна масажувати кінчики пальців, мочки вушок, запропонувати гру або дати завдання (принесити, поклади), дати випити води, чаю, поїсти. Важливо також обіймати, тримати за руки, бути у тілесному контакті та зоровому.

3. Демонструйте свої емоції, проговорюйте те, що відчуваєте. Коли ваша дитина хвилюється, сердиться то слова «не хвилюйся», «не варто сердитись» нічим не допоможуть. Потрібно казати: «Я бачу/розумію що ти злий/наляканий/», так дитина розуміє що вона не одна, її розуміють та підтримують, її не потрібно справлятися зі своїми емоціями наодинці. Під час підтримки дитини не потрібно її давати пусті обіцянки, якщо це не залежить від вас, кажіть: «щоб не відбувалось, ми поряд», «щоб не було, ми є один у одного».

Якщо дитина грає або малює «війну» - не забороняйте, дитина виплескує свої емоції на папір, вони набувають фізичного виду, озвучуються, прокрикуються, витягуються. Це допомагає дитині впоратись з емоціями та зменшує стрес та відчуття тривоги.

4. Обійми. Тілесний контакт зменшує стрес, дозволяє розслабитись, заспокоїтись. Дитина може заспокоюватись самостійно, виконуючи легкі вправи:

- «обійми метелика» - дитина сама себе обіймає за плечі обома руками, може помасажувати, поплескати себе по плечах.
- «кокон» - дитина своїми руками ніби огортає себе ковдрою, права рука обіймає ліве плече, лівою рукою живіт.

Під час виконання цих вправ, варто правильно дихати, рівномірно, не затримуючи дихання. Також правильне дихання допомагає при виході зі ступору. Вдих через ніс, видих ротом повільний, для більшого ефекту

можна видихати і казати «А», «О», обов'язково видих животом повинен бути, глибокий. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допомагає зменшувати вплив стресу на організм дитини.

1. Дотримання розпорядку дня, це дає відчуття контролю над власним життям.
2. Бережіть себе. Якщо батьки подбають про себе, то це значно більше допоможе дитині, тому що вона бачить як новини впливають на ваш емоційний стан, та копіює поведінку. Ваш спокій та розуміння що робити, заспокоюють дитину.

Українська психологиня В. Назаревич розробила низку арттерапевтичних розмальовок, які направлені на подолання певних проблем, які виникли в умовах війни. Ця розмальовка складається з 10 завдань, спрямованих на підтримку емоційного стану дитини [1].

Перша розмальовка направлена на налагодження контакту з мамою, коли виникають проблеми із засинанням (Додаток Е) [1]. Мама (батько, опікун) з дитиною починають розмальовувати, фокусуючись на певних прийомах:

- Фокусування уваги, спостереження за зорями;
- Фантазування, подивись як зорі сплять;
- Зобрази образи в розмальовці;
- Розфарбуйте кольоровими олівцями розмальовку, це допоможе вам зрозуміти дитину;
- Порахуйте олівці, які допоможуть заснути, так само коли ми рахуємо вівць;
- Уявляйте чарівну ковдру, яка вона м'яка, затишна, запашна.

Всі ці вправи скеровані на поліпшення дитячого сну, на зняття психоемоційної напруги.

Друга розмальовка скерована на надання тілесної підтримки. Реагування на тілесні напруження, та пошук тілесних ресурсів. (Додаток Е) [1].

Наше тіло є найпершим порадином у подоланні стресових ситуацій, дитина молодшого шкільного віку, ще не має достатнього контролю, тому повинні їй допомогти у цьому, навчити знімати психоемоційну напругу, яка накопичується у тілі та призводить до спазмів, болю, хвороб. Вправи які мають на меті стабілізацію напруження мають особливості:

- використання глини та пластиліну, солоного тіста, кінетичного піску, усі форми тілесного контакту з сипучими матеріалами.
- Видування бульбашок, мильні пузирі, це саме робота з диханням дитини.
- Розмальовка «яблука сили», хамелеона який змінюється в залежності від ситуації, розфарбовування «піраміди стійкості», «дерево яке витримало багато негод»

Третя розмальовка скерована на допомогу дитині впоратись зі власними страхами, які є незрозумілими для дитини «Я не розумію, що відбувається», «Я не знаю що робити» (Додаток Е). Внутрішня безпорадність провокує емоційну напругу у дитини, яка може критично вплинути на психічний стан [1].

Перш за все, для подолання страху необхідно зробити його предметним, надати форми, незрозуміле повинне стати зрозумілим. Надаємо страху образ: малюємо, ліпимо, робимо його веселим та не страшним. Під час розмальовки дитина взаємодіє із кольором, а він є формою подолання напруги. Гра з дитиною у «героїв», створення казок про людину/тваринку яка долає страх.

Усе це є формою психологічної підтримки молодших школярів з боку батьків, вчителів, та профілактикою деструктивних психологічних порушень у дитини, особливо в умовах війни.

Четверта розмальовка скерована на допомогу дітям подолати гнівні стани. (Додаток Е). Досить часто молодші школярі за гнівом ховають страх, вони не вміють регулювати свою злість. Елементом у розумінні гніву є те, що діти таким чином намагаються боротись зі страхами. Коли дитина гнівається, необхідно дати вихід всім цим емоціям, на допомогу приходять вправи : пограти у м'яч; іграшки – антистрес; побігати [1].

Під час розмальовки ми зображуємо свій гнів на папері, наприклад у вигляді вулкану, гнівної акули, зібрати намисто з бісеру гніву, прокрокувати «безпечними сходинками гніву».

Гарними іграми є складання пазлів, конструкторів, малювання ліній, це дозволяє отримати внутрішній баланс.

Головне для дорослих, не реагувати на дитячий гнів гнівом, необхідно витримати цей період, дати можливість відреагувати на цей гнів самостійно, а потім втішити дитину.

П'ята розмальовка скерована на зняття емоційного напруження (Додаток Е). Батькам потрібно відволікти дитину та сфокусувати увагу дитини на інші процеси. В стресових ситуаціях доцільно обрати іграшку для дитини, яка буде ніби допомагати, якій можна буде розповісти про свої переживання, просто обійняти, ця іграшка супроводжуватиме дитину в процесі адаптації до нових умов життя [1].

Можна зробити чарівний глечик, у який будемо ховати свій стрес, негативні емоції, паперові кульки складати у баночку як символізм поганого, вибудовувати за допомогою конструктора стіну, бар'єр.

Взаємодія з дитиною, допомагає як їй так і батькам подолати стрес, об'єднатись, встановити більш тісний зв'язок між один одним. Змінювати курс свого мислення на позитивний.

Шоста розмальовка скерована на допомогу в організуванні сенсорної зони дитини та батьківської підтримки, допомагає вийти із регресивного стану (Додаток Е). Регрес в ситуації війни це нормальна форма реагування на стрес. Щоб подолати регресивний стан потрібно забезпечити дитині «внутрішню команду», щоб могла розділити свої почуття з кимось. Необхідно дати дитині партнера, якого можна зробити з паперу, намалювати, зробити іграшку [1].

Малюючи багато рибок, зорі на місячному небі, квіти на галявині все це дає розуміння що дитина не одна, що є інші. Розмальовка долонь усіх членів сім'ї, їх з'єднання, забезпечує можливість пережити все разом.

Аудіозаписи слів підтримки батьків, коли дитина одна або у стресі, це допомагає відчувати опору.

Сьома розмальовка скерована на відновлення почуття безпеки дитини (Додаток Е). Під час війни виникає відчуття безладу та внутрішнього хаосу, що є пневматичною формою реагування. Тому необхідно запропонувати дитині систему внутрішньої саморегуляції. Створення безпечного простору та місця для дитини, шалаш, халабуду. Разом з членом сім'ї можна зробити браслети [1].

Для повернення відчуття безпеки та балансу можна малювати пір'їни, повітряні кульки. Робити дихальні вправи. Ігри з використанням льоду, імітують внутрішні емоції.

Восьма розмальовка спрямована на подолання сексуальних порушень, які виникають через потребу у тілесному контакті (Додаток Е). Пропонування дитині ліпити з глини, класти перед сном грілку, це компенсує потребу у фізичному контакті. Потрібно навчити дитину контактувати з власним сумом, малюючи сльози, плакати, сміятись. Уявити дощ, що також сумує та плаче або навпаки посміхається. Дозвіл на емоції забезпечують профілактичну роботу порушень [1].

Дев'ята розмальовка скерована на подолання відчуття тривожності, зміцненні позитивного «Я-образу», формування власної впевненості



(Додаток Е). Демонструє механізми самозахисту, дає можливість відкрити внутрішні ресурси для повернення радості. Ефективними методами використання є малювання з символізмом (різнокольорові квіти як відображення настрою та емоцій). Малювання своєї впевненості, створення фортеці власної впевненості [1].

Десята розмальовка скерована на допомогу в адаптації до новітніх умов (Додаток Е). Використання казкотерапії «Подорож Героя» про песика Патрона, коли маленький песик показує свою сміливість, або використання будь-якого улюбленого героя дитини [1].

Автор пропонує різні вправи для здобуття впевненості, наприклад :

- Розмалювати сміливе серце;
- Розмалювати бойових пчілок;
- Бойові огірочки
- Малювання чогось сміливого.

Під час розмальовки, доцільним буде розповідь власного досвіду з дитиною, коли вам було страшно, але ви впорались.

Отже, психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку є важливим для збереження їх психічного здоров'я. Психологічний супровід повинен бути напрямлений на підтримку не лише дітей, а й дорослих, адже саме дорослі являються прикладом для дитини, їх поведінка, реакції та емоції, впливають на емоційний стан дитини. Молодші школярі з хиткою та вразливою психікою, дуже важко переживають стресові ситуації, адже у них психіка розвивається та приблизно до 11 років стає схожою на психіку дорослого. Психологічна підтримка допомагає пережити стрес з мінімальними наслідками.

Вправи на стабілізацію емоційного стану, це комплекс прийомів, які включають в себе : дихальні вправи; «Кокон», «Метелик» для зняття стресу; вправи з розмальовками; вправи на уяву, дрібну моторику; фантазію. Всі вправи мають свій символізм, та надають страху, стресу фізичних якостей, це може бути у вигляді малюнку на папері, якогось

виробу з пластеліну, солого тіста та іншого. Також надані поради для дорослих, як їх пережити стресові умови, аби не нашкодити дитині, установити з нею більш тісного зв'язку.

## ВИСНОВКИ

1. Молодший шкільний вік це період дорослого дитинства, у цей час з'являються психічні новоутворення – довільність, внутрішній план дій, рефлексія. Досить вагомою є зміна соціального статусу дитини, з вчорашнього дошкільника, вже сьогодні віє є молодшим школярем, цей перехід супроводжується і змінами в взаємостосунках з дорослими та однолітками. Емоційна сфера є вразливою, діти ще дуже емоційно реагують на події, та лише наприкінці цього вікового періоду стають більш стриманішими та емоційно стабільними, тому необхідно усім учасникам освітнього процесу організувати психологічний супровід дитини, підтримувати її.

2. Психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку це система властивостей його особистості, яка дає змогу знайти рівновагу та гармонію між своїм внутрішнім світом та зовнішнім, знайти баланс між своїми бажанням та можливостями в досягненні цих бажань та цілей. Результатом психічного здоров'я дитини є вдоволення власним життям, вміння долати труднощі на своєму шляху без завдання психічного надриву. Психічно здоровий школяр відчуває благополуччя, комфорт, відчуває себе значущим і повноцінним, має за мету досягти більшого в значимій для себе діяльності. В процесі розвитку формуються психічні новоутворення, що відповідають та задовольняють потреби дитини відповідно до віку. Психічне здоров'я досить вразливе до стресів, психологічного клімату навколишнього світу, до неблагополучним відносин з оточуючими та у результатів відхилень від здорових умов розвитку дитини мають розлади на психічному та фізіологічному рівні.

3. Психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку сильно страждає від збройних конфліктів (війни), що призводить до психічних порушень. Всі діти різні та реагують на стресові ситуації по-різному: агресивність, замкнутість, аутоагресія, апатія, заперечування дійсності, тривожність. Також впливають на ступінь впливу війни забезпечення

певних базових потреб як дім, можливість навчатись, їжа, гра з друзями; відносини з родиною; дискримінація; нормалізація насильства; песимістичний настрій. У дітей молодшого шкільного віку, спираючись на психологічні дослідження дуже часто зустрічають психічні розлади – тривожні розлади, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, посттравматичні стресові розлади й порушення харчової поведінки, неврози. Визначена роль сім'ї дитини молодшого шкільного віку, взаємовідносини з батьками допомагає дитині пережити стресові події. Від родини залежить наскільки травмуючими для дитини будуть наслідки пережитого (війни).

4. Для діагностування психічного здоров'я у дітей молодшого шкільного віку використовуються різні види опитувальників, проєктивних методик. Оскільки, діти знаходяться в умовах війни, то і методики скеровані на визначення рівня тривожності, схильності до неврозів, емоційного стану дитини. Потрібно пам'ятати, що рівень психічного стану залежить і від батьків, тому для більш коректної діагностики та формуванні психологічної допомоги, аналізується рівень невротизації батьків.

5. Враховуючи результати діагностувальних методик, було проаналізовано психічний стан ( рівень тривожності, схильності до неврозів) у дітей молодшого шкільного віку та їх батьків. Практично показано зв'язок невротизації батьків та тривожності та схильності до невротичних розладів у дітей. Підсумовуючи усі наведені результати, включно зі спостереженням дітей у навчальному процесі, можемо зробити висновок що у батьків переважає високий та середній рівень невротизації, це 80% респондентів. Діти молодшого шкільного віку (78% респондентів) мають схильність до нервових розладів, тривожності, і з 78% опитуваних у 28% дітям властивий нервовий розлад.

6. Психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку є важливим для збереження їх психічного здоров'я. Психологічний

супровід повинен бути напрямлений на підтримку не лише дітей, а й дорослих, адже саме дорослі являються прикладом для дитини, їх поведінка, реакції та емоції, впливають на емоційний стан дитини. Молодші школярі з хиткою та вразливою психікою, дуже важко переживають стресові ситуації, адже у них емоційна сфера розвивається та лише близько к 11 рокам стає схожою на психіку дорослого. Психологічна підтримка допомагає пережити стрес з мінімальними наслідками. Вправи на стабілізацію емоційного стану, це комплекс прийомів, які включають в себе : дихальні вправи; «Кокон», «Метелик» для зняття стресу; вправи з розмальовками; вправи на уяву, дрібну моторику; фантазію. Всі вправи мають свій символізм, та надають страху, стресу фізичних якостей, це може бути у вигляді малюнку на папері, якогось виробу з пластиліну, солоного тіста та іншого. Також надані поради для дорослих, як їх пережити стресові умови, аби не нашкодити дитині, установити з нею більш тісного зв'язку.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапевтичні розмальовки. URL:  
<https://parimatch.foundation/artterapevtychni-rozmalovky/>
2. Бенера В.Є. Психологічна служба в закладах освіти : навч. посіб. Тернопіль : ВАТ «ТВПК «Збруч», 2008. 560 с.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості : навч.посіб. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
4. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості. URL:  
[http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4937/VAsylevsk\\_a.pdf;jsessionid=DABF40A18F56D767CA3FCF612018A0F5?sequence=1](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4937/VAsylevsk_a.pdf;jsessionid=DABF40A18F56D767CA3FCF612018A0F5?sequence=1)
5. Вікова психологія / О.П. Сергєєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О.В. Пасєка К. : «Центр учбової літератури», 2012 . 376 с.
6. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. вид. 2-ге. доповн. К. : Каравела. 2008. 399 с.
7. Д. Вестбрук, Х. Рауф Подолати панічний розлад. Львів : Свічадо, 2015. 78 с.
8. Дж. Коен, А. Маннаріно, Е. Деблінджер Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
9. Дж. Н. Брієр, К. Скотт Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015 . 448 с.
10. Допомога гіперактивним дітям / Т.О. Фролова Психолог. Шкільний світ, 2012. №1. С.8-18.
11. Дубровіна І. В. Психологічна служба освіти. Київ : УДПУ ім. М.П. Драгоманова, 1994. 231 с.
12. Дуткевич Т.В. Дитяча корекційно-розвивальна психологія : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2017. 304с.

13. Карпнеко Н.В. Діагностика психічного розвитку дітей в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посіб. К. : Каравела, 2008. 192с.
14. Козіна Л. Я вчуся керувати собою. Психолог. 2006. №21. С.3-12.
15. Костриця Л.М. Дитина в кризовому соціумі. К. : Шкільний світ, 2016. 136с.
16. Кузнєцов М.А., Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків : ХНПУ, 2012. 227 с.
17. М. Мюллер Якщо Ви пережили психотравмуючу подію. Львів : Свічадо, 2016. 120 с.
18. М. В.Лемак, В.Ю. Петрище Психологу для роботи : діагностичні методики Ужгород, Видавництво А. Гаркуші, 2012. 616 с.  
[https://wp.nmc-ptp.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu\\_dla\\_roboty.pdf](https://wp.nmc-ptp.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf)
19. М.Ентоні, К. Рова Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.
20. Макаренко С. Психолого-медико-педагогічна допомога гіперактивним дітям : Психолог. Шкільний світ. 2008. № 47. С. 5-19.
21. Максименко С.Д., Солов'єнко В.О., Зайчук В.О., Пачуга В.О. Загальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Нова книга, 2006.
22. Матвеєва М.П. Організація роботи шкільного психолога : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський, 2001. 36 с.
23. Організація психологічної служби в школі / уклад. Л.В. Туріщева Х. : вид. група «Основа», 2012. 111 с. (Серія «Психологічна служба школи»).
24. Основи практичної психології : підручник для ВНЗ. / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. 3-тє вид., К. : Либідь, 2006. 536 с.
25. Основи психології / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К. : Либідь, 2002. 616с.
26. Павелків Р.В. Вікова психологія : підр. Київ : Кондор, 2015. 469 с.

27. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.
28. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : підручник. К. : Каравела, 2011. 360с.
29. Прищак М. Д. Психологія частина I : навч. посібник / за ред. М. Д. Прищак, Л. А. Мацко. Вінниця : ВНТУ, 2012. 141 с.
30. Психічне здоров'я / Чабан О.С., Ящук В.Т., Несторович Я.М. : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2008. 479 с.
31. Психологічна служба : підруч. / за ред. А.Г.Обухівська, В.Д.Острова та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
32. Психологія : навч. посіб. / М. Й. Варій 2-ге вид. К. : Центр учбової літератури, 2009. 288 с.
33. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. К. : Либідь, 2000. С. 108-112.
34. Романова Н.Ф. Психологічні служби системи освіти в Україні : перспектива та особливості розвитку : теорія і практика. 2008. № 3. С. 94-102.
35. Романовська Д.Д Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навч. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
36. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посібник, К. : Академвидав, 2005. 360с.
37. Строяновська О.В. Психологічна служба в системі освіти : практикум з навчального курсу для практичних психологів : навч. посібн. К. : Каравелла, 2010. 176 с.
38. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей 5-7 років. Київ: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти. 2012. 104 с.
39. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі Актуальні проблеми психології: збірник



- наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340 – 348.
40. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч посіб. К.: Либідь, 1996. 246 с.
41. A. Matczak Zarys psychologii rozwoju. Podręcznik dla nauczycieli. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie, 2003. 288 s.
42. A. Stażka-Gawrysiak Self-Regulation. Kraków : Szkolne wyzwania. 2020. 240 s.
43. A.I. Brzezińska Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa. Gdańsk : GWP, 2005. 750 s.
44. B. Harwas-Napierała, J. Trempała Psychologia rozwoju człowieka Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN , 2020. 304 s.
45. C. Fernando, M. Ferrari Handbook of Resilience in Children of War: Toronto, ON, Canada, 2013. 668 p. URL: <https://vdoc.pub/download/handbook-of-resilience-in-children-of-war-4tp7j7dpl320>
46. D. R. Schaffer, K. Kipp Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości Gdańsk : Harmonia, 2014. 720 s.
47. D. Smith Children in the heat of war. American Psychological Association. Vol 32, No. 8. 2001. 29 p.
48. H.R. Schaffer Psychologia dziecka. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005. 404s.
49. J. De Jong. Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context : Kluwer Academic Press, 2002. 461 p. URL: <https://vdoc.pub/documents/trauma-war-and-violence-public-mental-health-in-socio-cultural-context-6gk7evv3thl0>
50. J. Piaget . Mowa i myślenie dziecka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020. 228 s.

51. K. E. Dupuy, K. Peters War and Children: A Reference Handbook (Praeger Security International) 1st Edition: Santa Barbara, CA , 2009. 204 p.
52. L.Jones Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become : New York: Bellevue Literary Press, 2013
53. Mental and Social Aspects of Health of Populations Exposed to Extreme Stressors Department of Mental Health and Substance Dependence World Health Organization Geneva 2003  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67866/WHO\\_MSD\\_MER\\_03.01.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67866/WHO_MSD_MER_03.01.pdf)
54. P.T.Joshi, D.A. O`Donnell, Consequences of Child Exposure to War and Terrorism. Clin Child Fam Psychol Rev 6, 2003. 275-292 p. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:CCFP.0000006294.88201.68>
55. R. Vasta, M.M. Haith, S.A. Miller, Psychologia dziecka, Warszawa. 2004, s. 135
56. S. S. Murthy, and R. Lakshminarayana Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5, 2006. 25-30 p.
57. S.G. Blythe Jak ocenić dojrzałość dziecka do nauki: książka wydanie II poprawione. Warszawa : WPN , 2019. 132 s.
58. W. Stankiewicz Prawnomiędzynarodowe aspekty udziału dzieci-żołnierzy w konfliktach zbrojnych  
[file:///C:/Users/Dell/Downloads/W\\_Stankiewicz\\_%E2%80%93\\_PRAWNOMI%C4%98DZYNARODOWE\\_ASPEKTY\\_UDZIA%C5%81U\\_DZIECI-%C5%BBO%C5%81NIERZY\\_W\\_KONFLIKTACH\\_ZBROJNYCH.pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/W_Stankiewicz_%E2%80%93_PRAWNOMI%C4%98DZYNARODOWE_ASPEKTY_UDZIA%C5%81U_DZIECI-%C5%BBO%C5%81NIERZY_W_KONFLIKTACH_ZBROJNYCH.pdf)

## ДОДАТКИ

Додаток А

### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, \_\_\_\_\_ Шкіндер Катерина Андріївна \_\_\_\_\_, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

(дата)

14.09.2021

(підпис)



Катерина Шкіндер  
(ім'я, прізвище)

### **Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу (О.Захаров)**

**Мета:** оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

**Інструкція батькам дитини.** Якщо відзначена особливість поведінки виражена і зростає в останні роки, то відповідний пункт оцініть у 2 бали. Якщо зазначені прояви зустрічаються періодично, то відповідний пункт оцініть у 1 бал. За відсутністю названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів.

#### **Твердження:**

1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько бере до серця.
2. Коли щось не так, - плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини; дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається, сердиться, не терпить ніяких зауважень.
5. Украй нестійкий у настрої, може сміятися і плакати одночасно.
6. Сумує і засмучується без очевидної причини.
7. Як і в перші роки свого життя смочє палець, усе крутить у руках.
8. Довго не засинає без світла і в присутності поруч близьких, неспокійно спить, часто прокидається вночі.
9. Стає надто збудливим, коли потрібно стримуватися, або загальмований і млявий при виконанні чогось.
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість в будь-яких нових ситуаціях.
11. Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
12. Швидко втомлюється, відволікається, не може сконцентрувати увагу тривалий час.
13. Усе важче знайти з дитиною спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або занурюється в себе.
14. Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в ділянці живота вранці; нерідко блідне, червоніє; алергія; різні висипи на шкірі.
15. Знижується апетит, часто і довго хворіє, підвищується без причини температура.

#### **Інтерпретація результатів:**

Отримані бали потрібно додати.

30-20 балів – невроз безсумнівний.

19-15 балів – невроз був або буде найближчим часом.

14-10 балів – є ознаки нервового розладу, але вони необов'язково свідчать про наявність захворювання.

9-5 балів – є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважнішим до стану нервової системи дитини.

4-0 балів – відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, котрі з часом минуть.

**Багатошкальний дитячий опитувальник тривожності. Текст матеріалу.**

1. Чи часто ти відчуваєш занепокоєним і схвильованим?
2. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте в різні ігри?
3. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тільки тому, що тебе можуть не вибрати?
4. Як ти думаєш, чи втрачають симпатії вчителів ті з учнів, які не встигають у навчанні?
5. Чи можеш ти вільно говорити з батьками про речі, які тебе турбують?
- 97
6. Чи важко тобі вчитися не гірше за інших дітей?
7. Чи боїшся ти вступати в дискусію?
8. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки добре ти знаєш матеріал?
9. Чи часто ти відчуваєш стомленим?
10. Чи відбивається твоє хвилювання на шлунку?
11. Коли ти ввечері лягаєш у ліжку, чи часто ти відчуваєш неспокій з приводу того, що буде завтра?
12. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто із твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш робити ти?
13. Чи здається тобі, що оточуючі часто недооцінюють тебе?
14. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
15. Чи можеш ти звертатися зі своїми проблемами до близьких, не відчуваючи страху, що тобі буде гірше?
16. Чи часто тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
17. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
18. Зазвичай ти хвилюєшся при відповіді або виконанні контрольних завдань?
19. Чи відчуваєш ти себе бадьорим після відпочинку?
20. Чи доводилося тобі опинитися в таких ситуаціях, коли ти відчуваєш, що твоє серце ось-ось зупиниться?
21. Чи часто тебе щось мучить, а що - не можеш зрозуміти?
22. Чи часто ти відчуваєш себе не таким, як більшість твоїх однокласників?
23. Чи часто ти боїшся, що не буде про що говорити, коли хтось починає з тобою розмову?
24. Чи мають здібні учні якісь особливі права, яких нема в інших дітей класу?
25. Чи здається тобі іноді, що батьки тебе добре не розуміють?
26. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ти робиш помилки?
27. Зазвичай тебе хвилює те, що думають про тебе оточуючі?
28. Чи турбує тебе правильність виконаного завдання?
29. Чи відчуваєш ти себе гірше від хвилювань і очікування неприємностей?
30. Чи трапляється, що ти відчуваєш свербіння шкіри й поколювання, коли хвилюєшся?
31. Чи часто ти хвилюєшся через те, що, як виявляється пізніше, не має ніякого значення?
32. Чи правильно, що більшість дітей ставляться до тебе дружньо?
33. Чи відчуваєш ти незручність, перебуваючи серед малознайомих людей?
34. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель просить залишитися після уроків для індивідуальної роботи?
35. Коли в тебе поганий настрій, чи радять тобі батьки заспокоїтися й відволіктися?

36. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь із твоїх друзів, що ти хочеш виділитися?
37. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти переживаєш про те, що думають про тебе в цей час інші?
38. Чи мрієш ти про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе питають?
39. Чи часто у тебе болить голова після напруженого дня?
40. Чи буває у тебе сильне серцебиття в тривожних ситуаціях?
41. Чи часто ти відчуваєш невпевненість у собі?
42. Чи подобається тобі той однокласник, до якого інші діти ставляться найкраще?
43. Зазвичай ти боїшся несвідомо образити інших людей своїми випадково сказаними словами або поведінкою?
44. Чи боїшся ти критики з боку вчителя?
45. Чи починають твої батьки сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, яку ти зробив?
46. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж тепер?
47. Чи часто однокласники сміються над твоєю зовнішністю й поведінкою?
48. Чи буває так, що, відповідаючи перед класом, ти починаєш заїкатися і не можеш чітко промовити жодного слова?
49. Чи важко тобі вранці вставати вчасно?
50. Чи бувають у тебе несподівані відчуття жару або холоду?
51. Чи важко тобі зосередитися на чомусь одному?
52. Чи правда, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
53. Чи часто ти, почувши сміх, думаєш, що сміються з тебе?
54. Чи легко вчителю збентежити тебе своїм несподіваним запитанням?
55. Чи часто батьки цікавляться тим, що тебе хвилює і чого ти хочеш?
56. Чи боїшся ти не впоратися зі своєю роботою?
57. Чи часто ти докоряєш себе в тому, що не використовуєш всі здібності?
58. Зазвичай ти спиш спокійно напередодні контрольної або екзамену?
59. Чи легко ти засинаєш увечері?
60. Чи здається тобі іноді, що серце б'ється не рівномірно?
61. Чи часто тобі сняться страшні сни?
62. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само гарно, як і твої однолітки?
63. Чи боїшся ти втратити симпатії інших людей?
64. Чи вважаєш ти, що педагоги ставляться до тебе несправедливо?
65. Чи завжди батьки з розумінням вислуховують твої думки і погляди?
66. Чи можеш ти бути дуже наполегливим, якщо хочеш досягти певної мети?
67. Чи важко тобі писати, якщо при цьому хтось дивиться на твої руки?
68. Чи часто ти отримуєш низьку оцінку, добре знаючи матеріал, тільки через те, що хвилюєшся і губишся при відповіді?
69. Чи часто ти сердишся через дрібниці?
70. Чи буває так, що при хвилюванні в тебе з'являються червоні плями на шиї та обличчі?
71. Чи часто ти відчуваєш страх у тих ситуаціях, коли точно знаєш, що тобі ніщо не загрожує?
72. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим, ніж вони?
73. Зазвичай тобі байдуже, що думають про тебе інші?
74. Чи боїшся, що тебе можуть викликати до директора?
75. Якщо ти зробиш щось не так, чи будуть твої батьки постійно і всюди говорити про це?
76. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?
77. Чи подобається тобі бути першим, щоб інші тебе наслідували і йшли за тобою?

78. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе питають, чи відчуваєш, що ось-ось розплачешся?
79. Чи часто тобі доводиться вдома допрацьовувати завдання, які не встиг виконати в класі?
80. Чи буває тобі важко дихати через хвилювання?
81. Чи боїшся ти залишатися вдома сам?
82. Чи заважає тобі сором'язливість потоваришувати з тим, з ким хотілося б?
83. Чи часто буває, що тобі здається, ніби оточуючі дивляться на тебе як на нікчемну і непотрібну людину?
84. Чи "холоне" в тебе все всередині, коли вчитель робить тобі зауваження?
85. Чи буває прикро, коли твоя думка не збігається з думкою батьків, а вони категорично наполягають на своєму?
86. Чи часто тобі сниться, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
87. Чи боїшся, що тебе неправильно зрозуміють, коли захочеш щось сказати?
88. Чи часто трапляється, що в тебе злегка тремтить рука при виконанні контрольних завдань?
89. Чи легко тобі розплакатися через дрібницю?
90. Чи боїшся, що тобі раптом стане погано в класі?
91. Чи страшно тобі залишатися одному в темній кімнаті?
92. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
93. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують від тебе оточуючі?
94. Чи сниться тобі іноді, що вчитель гнівається, тому що ти не знаєш матеріал?
95. Чи відчуваєш ти себе нікому не потрібним кожного разу після сварки з батьками?
96. Чи сильно переживася з приводу зауважень і оцінок, які тебе не задовольняють?
97. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?
98. Чи турбуєшся ти дорогою в школу про те, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
99. Чи часто ти отримуєш нижчу оцінку, ніж міг би отримати, через те що не встиг чогось зробити?
100. Чи пітніють у тебе руки і ноги при хвилюванні?



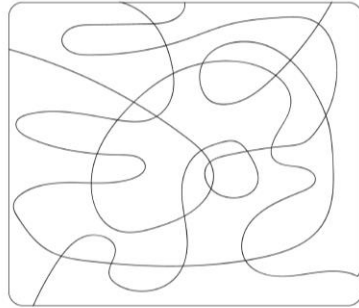
## Додаток Д

**Текст опитувальника «Невротизації особистості батьків дітей молодшого шкільного віку» за О. Захаровим**

1. Швидко втомлюється.
2. Швидко дратується.
3. У вас часто змінюється настрій.
4. Ви часто перебуваєте в схвильованому стані.
5. У вас часто болить голова через напруження і втому.
6. У вас під час напруження і хвилювання виникають спазми, болі в горлі.
7. Ви погано спите, прокидаєтеся вночі.
8. У вас спостерігається зниження сексуальної потреби.
9. У вас часто погіршується фізичне самопочуття.
10. Маєте незадовільні стосунки з дитиною.
11. Маєте незадовільні стосунки з дружиною (чоловіком).
12. Маєте незадовільні стосунки на роботі.
13. Ваша життєва енергія часто не має виходу.
14. Могли б бути активнішим (-ою), ніж ви є.
15. Вам доводиться часто стримувати себе.
16. Вам складно виражати свої почуття.
17. Вам важко зібрати думки до купи.
18. Вам важко наполягати на своєму.
19. Часто сумніваєтеся у своїх рішеннях.
20. Недостатньо впевнені в собі.
21. Вам важко чекати.
22. У інколи з'являються страхи.
23. З вами трапляється більше поганого, ніж хорошого.
24. У вас часто пригнічений настрій.
25. Часто почуваетесь самотнім (ою).
26. Вам важко налагодити контакти з іншими людьми.
27. Ви собою незадоволені.
28. Ви відчуваєте внутрішнє хвилювання.
29. Ви постійно перебуваєте у стані внутрішнього напруження.
30. Стоїте перед вибором, який не можете зробити.
31. Відчуваєте внутрішні перешкоди під час реалізації окреслених планів.
32. Страждаєте від того, що не можете змиритися із певними вашими бажаннями.
33. Вам дошкуляє стан невизначеності, у якому перебуваєте.
34. Чи були у вас в дитячому віці проблеми з нервовою системою.
35. Оцінюєте свій теперішній стан як не зовсім природний, певною

Арттерапевтична розмальовка №1, автор Назаревич В.

Коли важко заснути!



Розфарбуй цю плутанку.



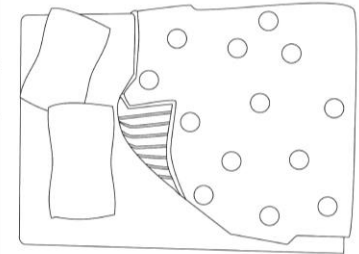
Дивись: усі вже сплять, може, і тобі пора?



Це сонливе ведмежатко. Розфарбуй його, щоб заснути

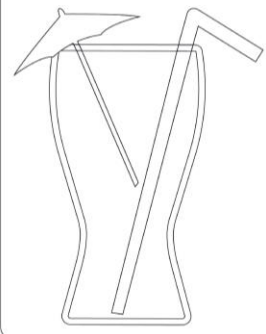


Розфарбуй та спокійно засинай

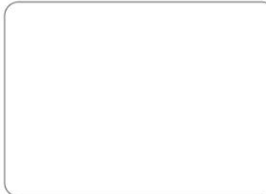


Це простирадло спокою. Розфарбуй та відпочивай.

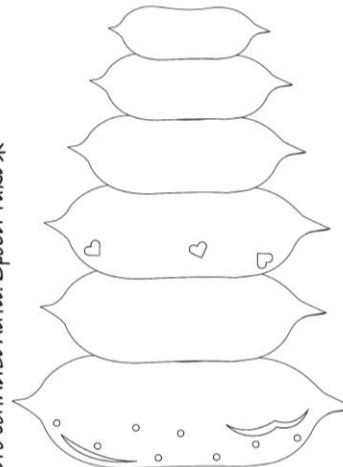
Розфарбуй цю склянку сонливого напою



Тут щось намалюй для гарних снів



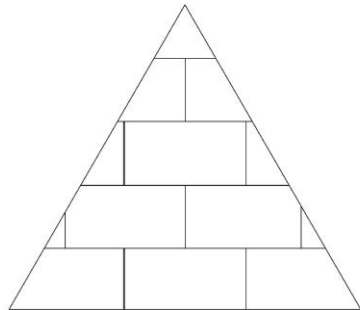
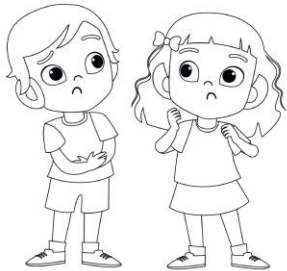
Це просто сонливі лінії. Зроби такі ж



Це не торт, це подушки. Домалюй і розфарбуй їх.

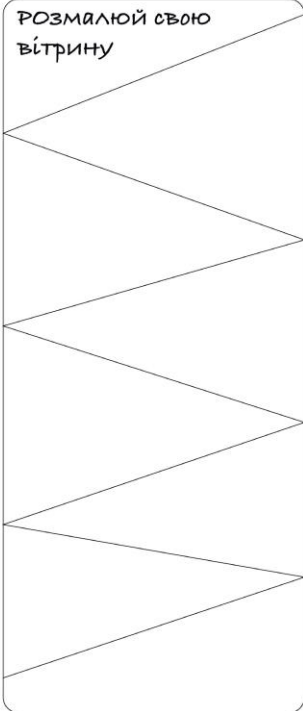
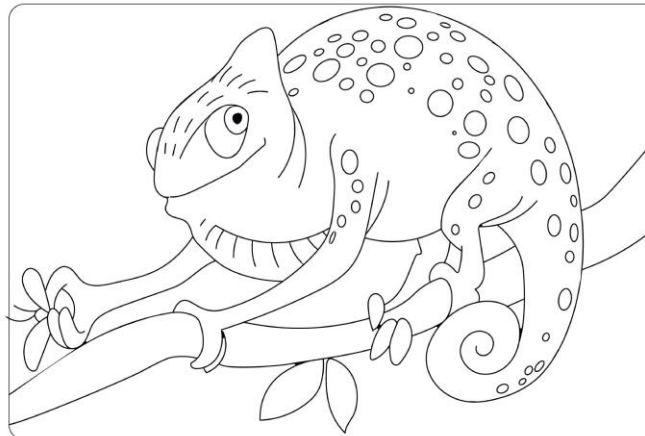
Арттерапевтична розмальовка №2, автор Назаревич В.

Коли важливо  
витримати!



Розфарбуй цю піраміду стійкості

Розфарбуй цього хамалеончика, який може змінюватися



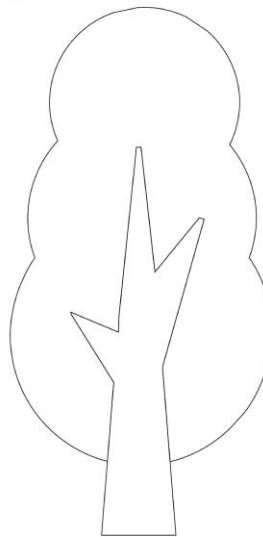
Розмалюй свою  
вітрину



Ці дерева витримують найсильніший вітер, бо коріння дуже міцне.

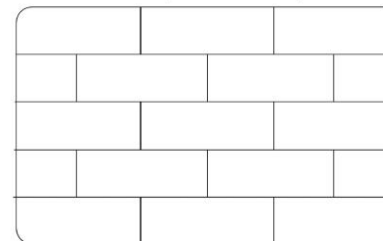


Розфарбуй ці яблука сили

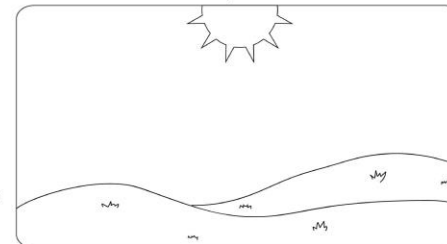


А це просто сильне  
дерево, яке витримало  
багато негоди.

Тут розфарбуй міцні  
цеглинки в різні кольори



А тут намалюй щось, що дасть тобі  
можливість витримати.



Арттерапевтична розмальовка №3, автор Назаревич В.

Коли страшно!

Намалюй свій страх смішним

Намалюй різнокольорові сірники проти страху

Скажи страху щось веселе.

Видмухай свій страх

Це пляма страху. Розфарбуй її.

Домалюй героя, що подолає страх

Створи зброю проти страху.

А тут замалюй страх синім

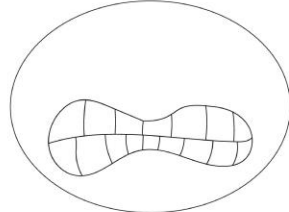
Ха-ха-ха

Арттерапевтична розмальовка №4, автор Назаревич В.

Коли ти злий!

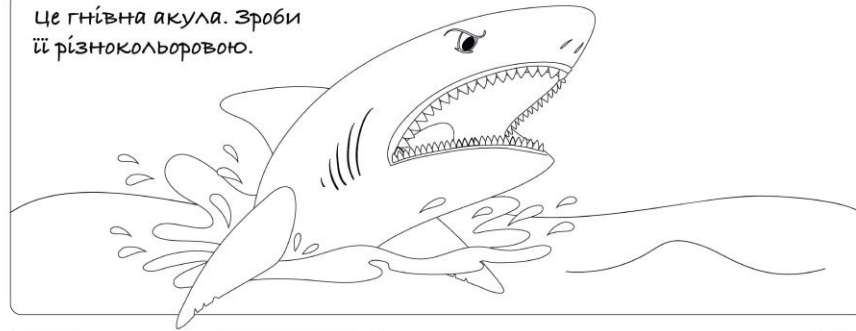


Намалюй свій гнів.

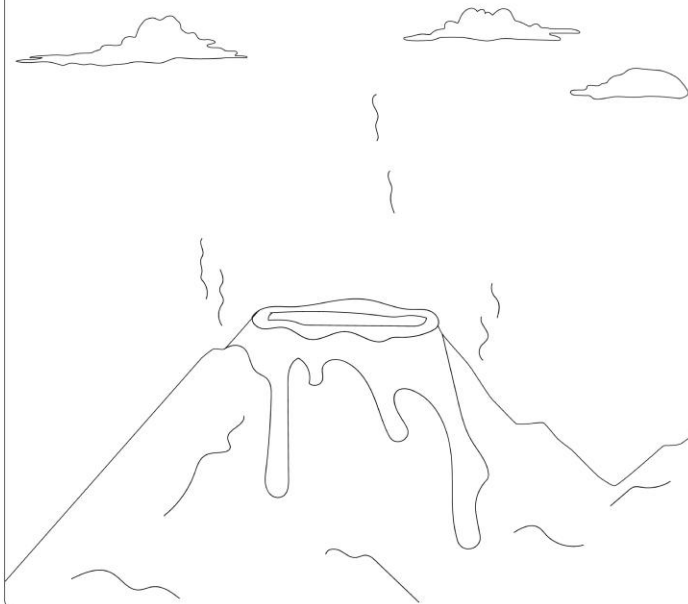


Ррр... ричи!

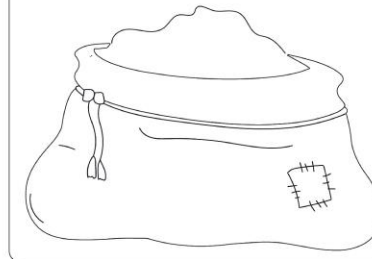
Це гнівна акула. Зроби її різнокольоровою.



Це вулкан. Він може вибухати твоїм гнівом.



У цьому мішечку твій гнів. Який він?




---



---



---



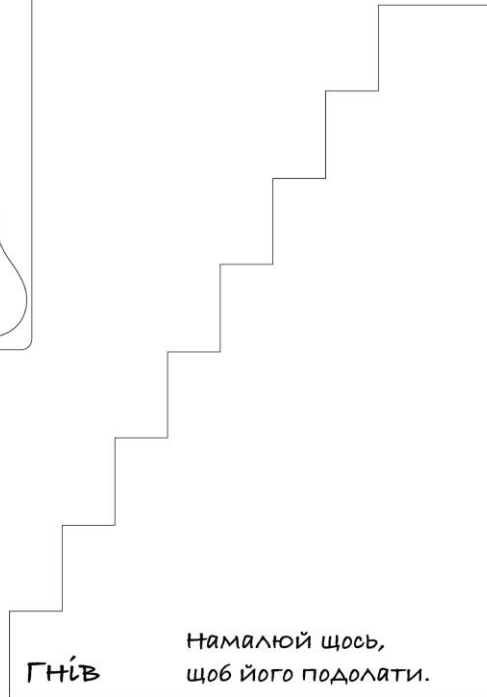
---



---

Зроби різнокольорові лінії, щоб заспокоїтися.

СПОКІЙ

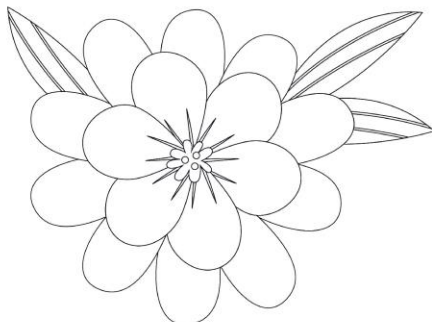


ГНІВ

Намалюй щось, щоб його подолати.

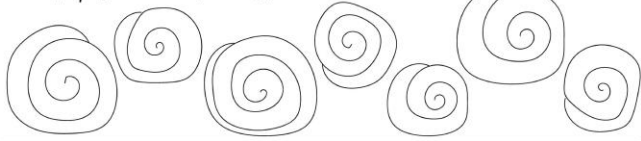
## Арттерапевтична розмальовка №5, автор Назаревич В.

Коли відчуваєш стрес!

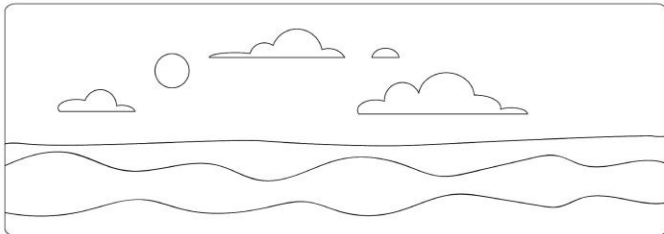


Розфарбуй цю квітку кольорами від стресу

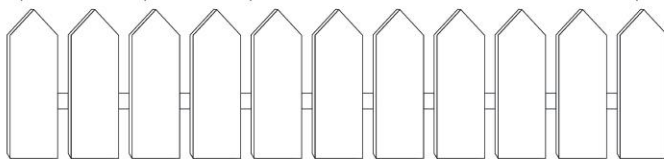
Розфарбуй кільця та дихай глибоко



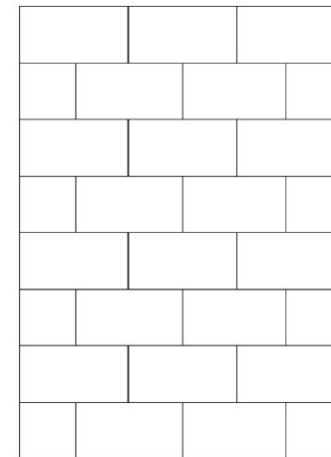
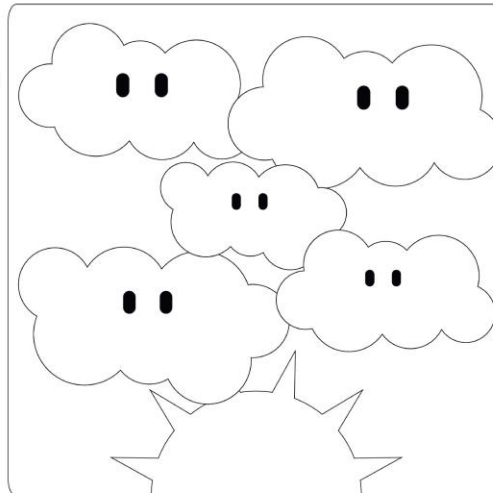
Тут гарне спокійне море та небо. Зроби їх синіми. Можеш ще щось домалювати.



Це різнокольоровий паркан, який тебе захистить від стресу.



Це хмаринки стресу, зроби їх веселими.



Побудуємо стіну від стресу

Розфарбуй цю безстресову медузу. Може, вона не переживає? Як думаєш?

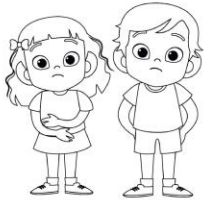


У ці баночки сховай свій стрес.

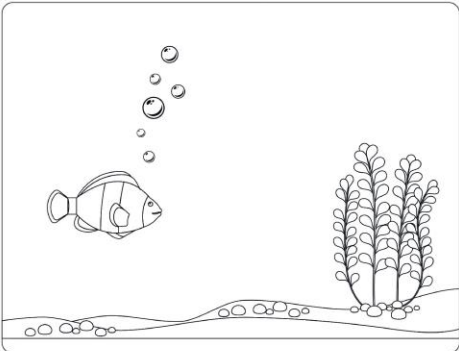


Арттерапевтична розмальовка №6, автор Назаревич В.

Коли  
почуваєшся  
самотньо!



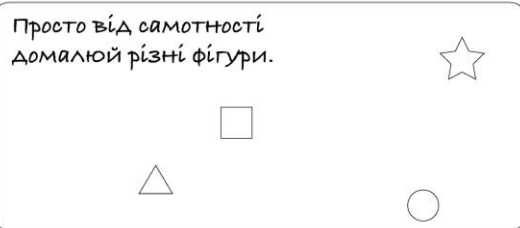
Домалюй цій рибці друзів



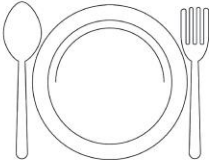
А в цьому довгому автобусі домалюй друзів



У космосі буває сумно. Домалюй щось цій планеті.

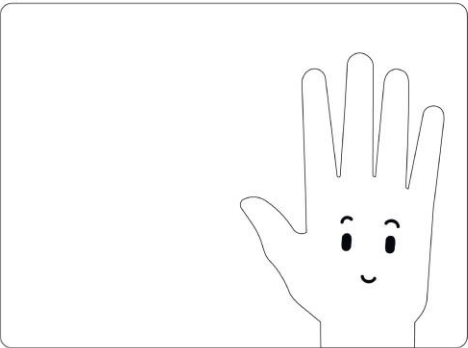
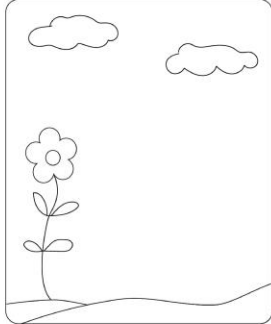


Просто від самотності  
домалюй різні фігури.

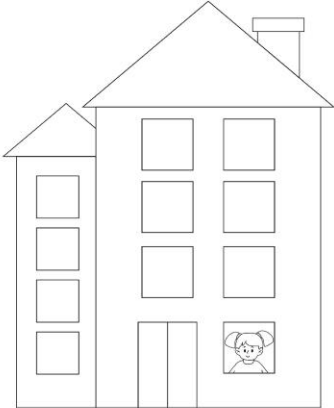


Ця тарілка теж  
щось чекає

А, може, ще  
декілька квіточок?



Домалюй свою біля цієї ладоньки



У цьому будиночку є хтось  
один. Домалюй ще.

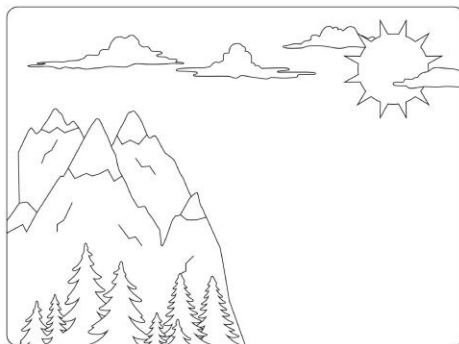
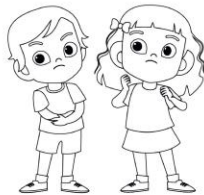
Допиши, якщо вмієш:  
Мені буває... \_\_\_\_\_  
Сумно – це... \_\_\_\_\_  
Самотньо – це... \_\_\_\_\_

Але все буде по іншому,  
бо я це малюю.

Намалюй.  
\_\_\_\_\_

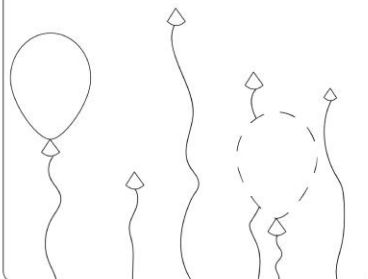
## Арттерапевтична розмальовка №7, автор Назаревич В.

Коли важко  
в середині!



Намалюй гарно гору. Вона теж важка.

Домалюй і розфарбуй багато  
повітряних кульок, щоб стало  
легше.



Мені \_\_\_\_\_

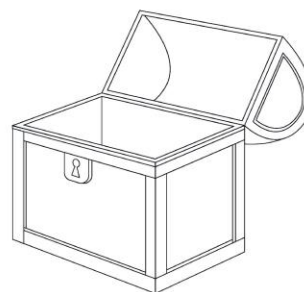


Що він міг вигадати,  
щоб стало легше?

Намалюй і розфарбуй вітерець,  
який відносить  
твою важкість.



Тут домалюй  
щось легке.



Може, тобі важко, бо десь  
є важливі скарби?

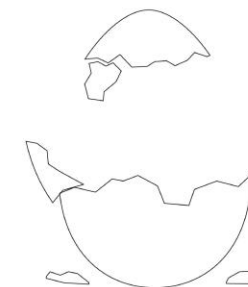


Розфарбуй і домалюй річку,  
якій легко пливати під  
мостиком

Покажи, як тобі важко  
намалювати камінчики



Дівчинці дуже важко зробити  
собі різнокольорову зачіску.  
Допоможи їй.

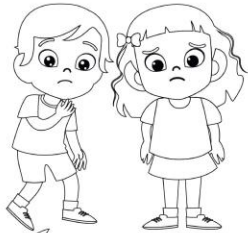


Намалюй пташеня, якому важко  
вилупитися з яйця

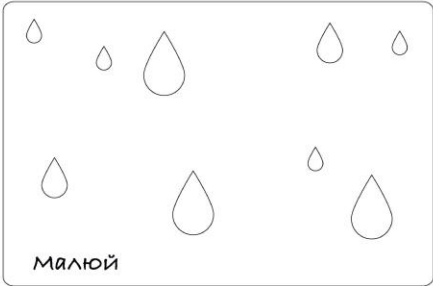


Арттерапевтична розмальовка №8, автор Назаревич В.

Коли сумно!

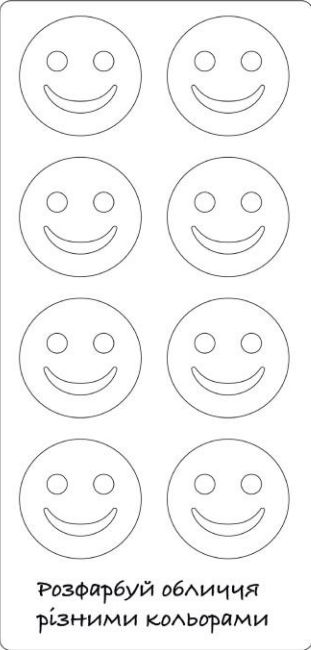


Тут багато місця, щоб поплакати.



МАЛЮЙ

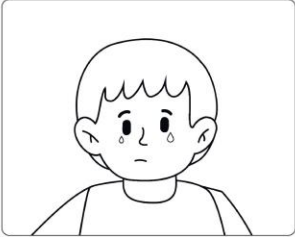
Для того, щоб стало радісно, малюй веселку



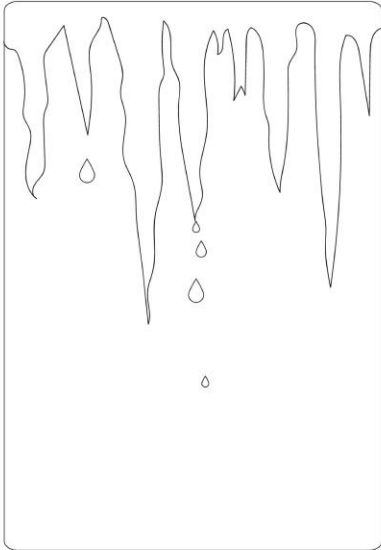
Розфарбуй обличчя різними кольорами

Розкажи мені в малюнку чому тобі сумно

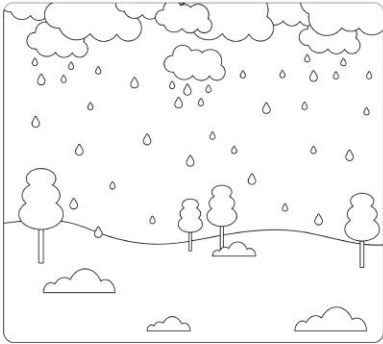
Сумне обличчя як у тебе



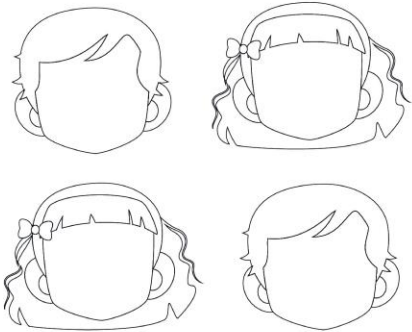
Розтопи бурульки. Нехай плачуть замість тебе.



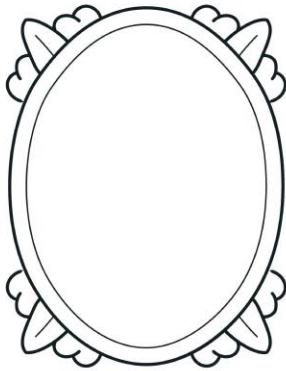
А тут іде дощик, бо тобі сумно



Домалюй веселі обличчя

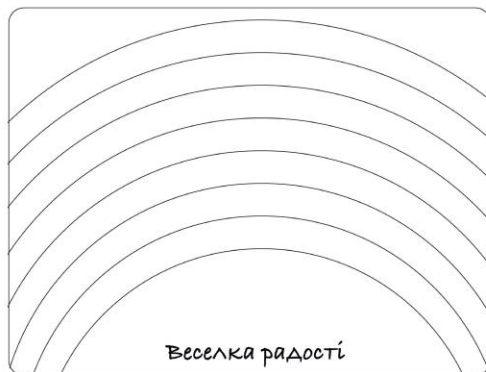


Намалюй себе веселим

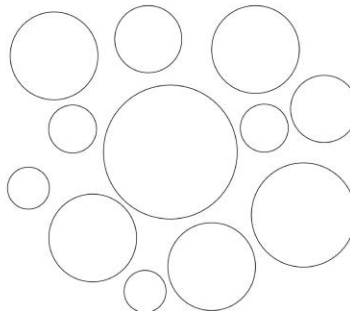


Арттерапевтична розмальовка №9, автор Назаревич В.

Коли хочеш  
отримати радість!

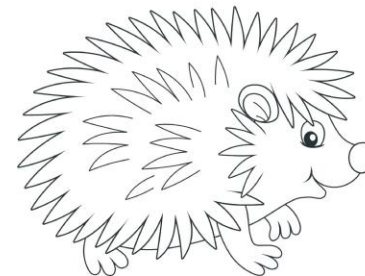


Веселка радості



Різнокольорові бульки  
для радості

Радісний їжачок своїми  
голючками відганяє сум.



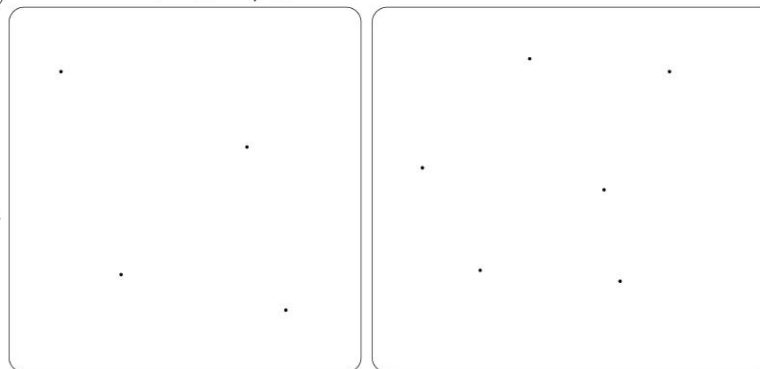
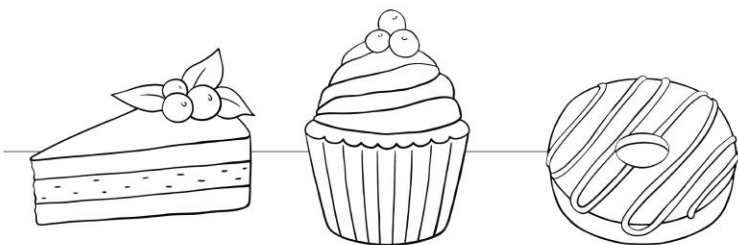
Просто гарні квіти для радості

Розфарбуй цих чудових метеликів



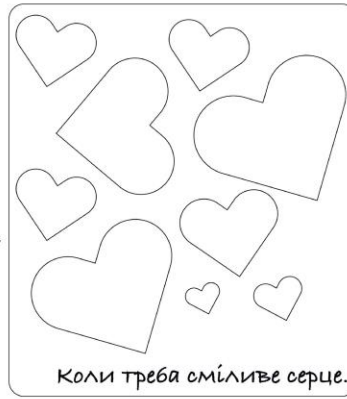
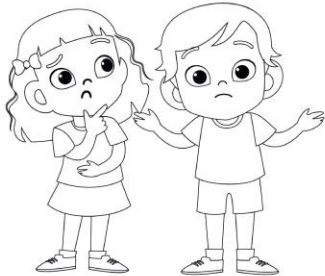
Намалюй щось для радості

Щось смачненьке для радості



Арттерапевтична розмальовка №10, автор Назаревич В.

Коли тобі треба сміливість!



Коли треба сміливе серце.

А тут напиши щось сміливе

---

---

---

---

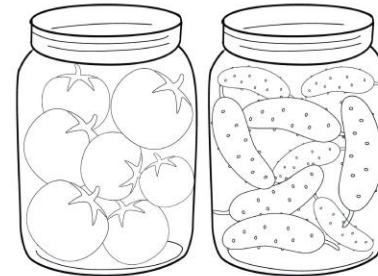
---

---

---

---

Наші бойові огірочки та помідорки від ворогів



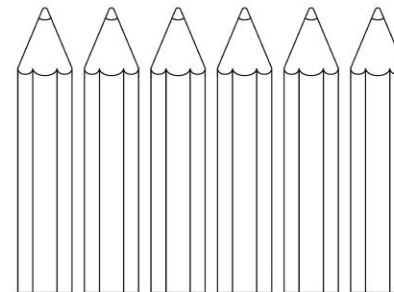
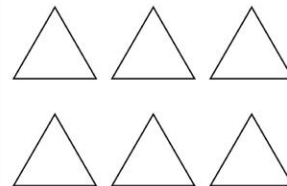
Намалюй щось сміливе



Хто допоможе тобі бути сміливим?я



Це сміливі трикутники



Сміливі олівці для тебе

