

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ  
ТРИВОЗІ**

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

Виконав: здобувач 231-М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Психологія  
Мєдведєва Валерія Валеріївна

Керівник: к.психол.н.  
Танасійчук О. М.

Рецензент: к.психол.н., доцентка

## ЗМІСТ

<b><u>ВСТУП</u></b> .....	3
<b><u>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС СИГНАЛУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»</u></b> .....	7
<u>1.1. Теоретичний аналіз тривожності та фобій у психологічній літературі</u> .....	7
<u>1.2. Вплив сигналу «Повітряна тривога» на виникнення тривожності та страхів у дітей молодшого та старшого дошкільного віку</u> .....	14
<b><u>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</u></b> .....	20
<u>2.1 Загальний опис програми емпіричного дослідження тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку</u> .....	20
<u>2.2. Методи емпіричного дослідження тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку</u> .....	21
<u>2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану дітей, що пов'язаний з сигналом «Повітряна тривога»</u> .....	26
<b><u>РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ, ЩО ПОВ'ЯЗАНИЙ З СИГНАЛОМ «ТРИВОГИ»</u></b> .....	36
<u>3.1. Аналіз сучасних методів психокорекційної роботи зі страхами та тривожністю дітей молодшого та старшого дошкільного віку під час війни</u> .....	36
<u>3.2 Аналіз ефективності розробленої психокорекційної програми</u> .....	39
<b><u>ВИСНОВКИ</u></b> .....	42
<b><u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u></b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49
Додаток А .....	49
Додаток Б .....	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Нині у світі в активному стані перебуває понад два десятки затяжних збройних конфліктів, один із яких в Україні. Війна - це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань, емоційних потрясінь, які люди відчувають, опинившись у таких складних умовах, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності та загалом картина світу.

В умовах воєнних дій діти та дорослі зазнають як фізичного, так і психологічного насильства. Травмуючий вплив цих подій на психіку значною мірою впливає на емоційну сферу людей. Безперечно, особливо діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій. Дитяча психіка особливо вразлива до небезпечних зовнішніх чинників, що підвищують занепокоєння, тривожність, появу стресу та страху. В той самий час діти добре відчувають зміни в поведінці дорослих, яким важливо навчитися правильно транслювати свої емоції, аби навіть в складних ситуаціях сприяти збереженню нормального психоемоційного стану дитини.

У дослідженні проаналізовано вплив ситуації сповіщення про небезпеку (сигналу «Повітряна тривога») на емоційний стан дітей молодшого та старшого дошкільного віку (ріст рівня тривожності). У роботі виявлено теоретично передбачувані відмінності в характері емоційних станів дошкільців, які постійно проживають в умовах війни. Слід зазначити, що як теоретичного, так і емпіричного матеріалу щодо проблеми оцінки емоційного стану людей, які проживають у районах бойових дій, недостатньо. А основна відмінність даної ситуації - це тривалість збройного конфлікту, а не короткочасний вплив екстремальної ситуації.

Зарубіжні дослідження страхів і тривожності, в основному, присвячені вивченню невротичних страхів і фобій у дорослих, велика увага приділяється психотерапії страхів (Д. Вольпе, Дж.Келлі, Ф. Шапіро, Ч. Спілбергер та ін.).

Значний внесок у дослідженні емоційних станів дітей дошкільного віку зробили такі вчені як: Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.І. Кульчицька, Д. Ельконін, Л. Занков, С. Максименко, Я. Рейковський. Серед сучасних науковців можна виділити С. Кулачківську, Н. Карпенко, О. Кононко, С. Ставицьку, С. Томчука, І. Бабарикіну.

Варто зауважити, що на сьогоднішній день мало уваги приділяється вивченню питання, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям дитини, яка пролонгований час перебуває в ситуації військового конфлікту з частими сигналами «Повітряна тривога», чи здатна її емоційна сфера витримувати високий рівень постійної напруги. Тому дослідження зміни емоційного стану дитини під час сигналу «Повітряна тривога» є актуальним.

**Об'єкт дослідження** - страхи та тривожність як феномен емоційної сфери особистості дитини.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості прояву емоційних реакцій дитини на сигнал «Повітряної тривоги».

**Мета дослідження** - теоретичний аналіз та емпіричне дослідження емоційного стану дітей молодшого та старшого дошкільного віку під час сигналу «Повітряна тривога».

Згідно з метою нами були поставлені такі завдання:

1. Теоретично проаналізувати проблему тривожності та фобій у психологічній літературі.
2. Емпірично дослідити вплив сигналу «Повітряна тривога» на виникнення тривожності та страхів у дітей молодшого та старшого дошкільного віку.
3. Теоретично проаналізувати сучасні методи психокорекційної роботи зі страхами та тривожністю дітей молодшого та старшого дошкільного віку під час війни.
4. Розробити психокорекційну програму подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку.

**Методи та методики дослідження.** Під час дослідження застосовувалися такі **теоретичні методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, тестування, математичний аналіз; **емпіричні:**

- «Тест на тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен) для виявлення загального рівня тривожності у посякденному житті;
- Шкала № 1 Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ) для порівняння рівня тривожності до сигналу «Повітряна тривога» та під час перебування у бомбосховищі у момент повітряної тривоги;
- «Методика виявлення дитячих страхів» (О.І. Захаров і М. Панфілова) – мета якої – виявлення страхів дитини. Аналіз результатів порівнювався з віковими нормами, а також відслідковувалась наявність чи відсутність зв'язку між даними страхами та екстремальною військовою ситуацією;
- проективна методика «Мої страхи» (О.І.Захаров) – мета якої визначити наявність страхів у дітей молодшого дошкільного віку від час сигналу «Повітряна тривога».

Емпіричне дослідження проводилося на базі центру дитячого розвитку у м. Одесі. Загальна кількість досліджуваних – 35 дітей віком від 3 до 7 років.

**Наукова новизна одержаних результатів.** Отримані теоретичні узагальнення та результати емпіричних досліджень дозволяють краще зрозуміти емоційний стан та поглибити знання про природу тривожності дітей молодшого та старшого дошкільного віку.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати емпіричних досліджень можуть бути використані у дослідницьких цілях та під час вивчення психологічних дисциплін. Розроблена програма корекції надмірних проявів тривожності через сигнал «Повітряна тривога» для дітей молодшого та старшого дошкільного віку може використовуватися практичними психологами, педагогами та батьками дітей.

**Апробація результатів дослідження?**

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС СИГНАЛУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

#### 1.1 Теоретичний аналіз тривожності та фобій у психологічній літературі

Проблемами виникнення тривожності та страхів займалися такі українські вчені, як І.В. Бабарикіна, О.А. Будницька, Л.А. Венгер, Б.І. Додонов, О.К. Дусавицький, О.В. Запорожець, О.І. Зонова, Н.П. Карпенко, Н.В. Карпенко, Т.С. Кириленко, О.Л. Кононко, В.В. Корнілова, В.К. Котирло, Н.Ю. Максимова, О.Г. Сімович, Л.М. Співак, С.О. Ставицька, Л.В. Стукан, С.М. Томчук, а також зарубіжні психологи (Д. Айке, В.М. Бехтерєв, Дж. Боулбі, В. Вілюнас, Дж. Грей, П. Жане, К.Ізард, І. Кант, Е. Клапаред, Н.Л. Кряжева, В. Мак-Даугол, О. Маурер, Р. Мэй, Д. Патерсон, О. Ранк, Т. Рібо, Ч. Рікфорт, Ф. Ріман, Г. Салліван, Г. Сельє, М. Томпкінс, Дж. Уотсон, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні, Ф. Шіллер та ін.). Завдяки філософам, вченим, лікарям, які у своїх працях описували та вивчали страх, в сучасній психології з'явився ряд понять: «страх», «тривога», «тривожність», «фобія».

В рамках досліджуваної проблеми необхідним є визначення понятійно-категоріального апарату, на якому буде ґрунтуватися подальша логіка викладу.

Згідно із термінологічним словником екстремальної та кризової психології: «страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки» [13].

У психологічній і медичній літературі зазначається, що страх може бути ситуативно і особистісно обумовленим; гострим і хронічним, інстинктивним і соціально опосередкованим; боязню і тривожністю як станами, що відповідають страху; реальним (при конкретній загрозі) і уявним (на рівні

уявлень). За ступенем вираженості страхи діляться на жахи, переляки, власне страхи, тривоги, побоювання, занепокоєння і хвилювання. Страхи бувають віковими (психологічними) і клінічними (патологічними).

У здорових дітей вікові (психологічні) страхи обумовлені тим, що діти недостатньо проінформовані про зовнішній світ. Такі страхи завжди є детермінованими, вони швидко проходять і не викликають при цьому видимої дезадаптації. Клінічні (патологічні) страхи не завжди є психологічно зрозумілі, мають виражений і стійкий характер, призводять до дезадаптації дітей або входять до структури певного захворювання. Підвищена схильність до страхів спостерігається у дітей, які мають вроджену дитячу нервовість, резидуально-органічну патологію, тривожно-недовірливий характер, невротичні розлади. Іноді діти з вираженою розумовою відсталістю, шизофренією мають знижену схильність до страхів у порівнянні зі здоровими дітьми. У дитинстві не завжди можна чітко розрізнити між патологічними та нормальними страхами [42].

Зазвичай діти виявляють нічні страхи та нав'язливі страхи, такі як фобії, які є нав'язливими станами, що проявляються як надзвичайний страх перед різними предметами, діями, рухами, ситуаціями і так далі. Невропатія є найбільш поширеним видом вродженої нервовості у дітей, і її виникнення пов'язане з генетичними факторами та стресом, який мала мати під час вагітності. Неврози представляють собою групу найпоширеніших нервово-психічних розладів, які мають психогенний характер і базуються на тимчасових порушеннях нервової системи, що виникають під впливом психотравмуючих факторів.

Неврози закладаються переважно в дитинстві в умовах порушених відносин з мікросоціальним оточенням, в першу чергу, - з батьками. При неврозах на перший план виступають розлади емоційної сфери. Клінічно виділяють три основні форми неврозу: неврастенія, істерія, невроз нав'язливих станів.



М.М. Мовчан розглядає страх як психологічну реакцію, яка характеризується наявністю певних рівнів в залежності від його інтенсивності: «переляк – боязнь – страх – жах – паніка». Фобію, на думку вченого, варто віднести до особливого типу страху, який має ознаки нав'язливості та ірраціональності [33].

На думку відомого фізіолога І.П. Павлова, страх – це прояв природного рефлексу, пасивно-захисна реакція з легким гальмуванням кори великих півкуль. Поява страху зумовлена інстинктом самозбереження, він має захисний характер і його супроводжують певні фізіологічні зміни вищої нервової діяльності, збільшення частоти пульсу та дихання, показники артеріального тиску, виділяється шлунковий сік.

У дитячому віці, як стверджує І.П. Павлов, пасивно-оборонний рефлекс є недостатньо загальмованим, що зумовлено малим життєвим досвідом, у зв'язку з цим він порівняно легко проявляється. В умовах патології у дітей виявляються більшою мірою підвищена фізіологічна і психологічна готовність до виникнення страхів [12].

Страх може бути як самостійним порушенням (наприклад, наслідок сильного переляку від зустрічі з великою собакою), так і прояв будь-яких особистісних порушень. Необхідним, на нашу думку, є відокремлення патологічних страхів, виникнення яких вимагає корекції, від нормальних, вікових, з метою, щоб не порушити розвиток дитини.

Патологічний страх, на думку Ж. Годфруа, відрізняється від нормального (вікового) за такими критеріями: якщо страх перешкоджає розвитку особистості, психіки, спілкуванню, є причиною виникнення соціальної дезадаптації і далі – аутизму психосоматичних захворювань, то цей страх, безперечно, є патологічним [35].

Отже, на основі аналізу визначення страху, можемо сказати, що страх є психічним станом, що пов'язаний з вираженим проявом астенічних почуттів – тривогою, занепокоєнням й іншими, у ситуації, коли виникають загрози

біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямованим на джерело дійсності або уявної небезпеки.

О.І. Захаровим виділяється сім груп страхів, які виникають у дітей (див. Таблиця 1)[25].

Таблиця 1

### Диференціація дитячих страхів за О.І. Захаровим

Перша група	медичні страхи (боязнь уколів; крові; болю; лікарів (крім зубних), захворіти; заразитися)
Друга група	страхи, причиною яких є фізичні ушкодження (страх несподіваних звуків; нападу бандитів; транспорту - машин, потягів, літаків; вогню; пожежі; явищ природи - урагану, бурі, грози; повені, землетрусу; війни)
Третя група	страхи смерті (страх власної смерті; страх того, що помруть батьки)
Четверта група	страхи тварин, казкових персонажів (боязнь ведмедя, вовка, крокодила, собак, павуків, змій; Баби Яги, Коція Безсмертного, Змія Горинича, Бармалея, чудовиськ)
П'ята група	страхи, які пов'язані зі сном (боязнь перед тим, як заснути; страшних снів, темряви)
Шоста група	соціально-опосередковані страхи (боязнь людей; мам чи тата; того, що батьки покарають (покарання); боязнь запізнитися в дитячий садок, у школу; самотності (залишитися одному)
Сьома група	просторові страхи (боязнь висоти; води; глибини; замкнутого простору (ліфт, маленька кімната); відкритого простору (великих площ)

У старшому дошкільному віці, за даними досліджень О.І. Захарова, центральним стає страх смерті. Досягає максимального прояву страх смерті батьків.

Виникнення страху смерті, як зазначає Т. С. Кириленко, означає усвідомлення дитиною вікових змін, що відбуваються, в цей період діти починають розуміти, що дорослішання на якомусь етапі призведе до смерті, неминучість якої викликає занепокоєння, як «емоційне неприйняття раціональної необхідності померти» [16].

Страхи темряви, самотності і страхи, пов'язані з живими об'єктами (різні тварини, люди) переважають в старшому дошкільному віці. При цьому страх нерозривно пов'язаний з:

- образним уявленням темряви (у вигляді різних страхітливих об'єктів, які можуть в ній ховатися),
- самотність (уявні небезпеки, які підстерігають дитини за відсутності батьків).

Такі уявлення, за словами В.В. Ковальова, домінують у свідомості і супроводжуються тривогою.

У дітей темрява, раптова зустріч з твариною, самотність часто супроводжуються з афектом переляку. Якщо дитина повторно зустрічається з об'єктом або явищем, який викликав переляк, то подібний болісно змінений стан дитини, на думку Б.Д. Карвасарського, починає виявлятися не тільки на рівні страхів, але і через довгий час після переляку в спокійному емоційному стані.

Характерна особливість страху полягає в тому, що внутрішні, суб'єктивні психічні стани мають певне зовнішнє вираження (жести, міміка, особливості пози, рухи, реакції пов'язані зі змінами в діяльності судинної системи, дихання, залоз внутрішньої і зовнішньої секреції) [16].

Якщо дитина чогось злякалася, то вона стає блідою, її рухи стають скутими. Емоції в цей час проявляються у інтонації голосу: так якщо дитина переживає страх, її голос стає тихим, слова вимовляється не чітко, або дитина починає заїкатися, часто можемо бачити, як дитина під час відчуття страху опускає очі вниз. При переживанні страху спостерігаються мимовільні рухи не тільки м'язами обличчя, але і всією скелетною мускулатурою.

Відчуваючи гнів дитина може мимоволі стискати кулаки, відступати і штовхатися; відчуваючи страх у неї проявляється рухова активність – швидше біжить, вище стрибає, щоб уникнути небезпеки (наприклад, коли дитину переслідує злий собака) [16].

Нічні страхи у дитини виражаються в тому, що дитина під час сну неспокійна, відчуває сильний страх, плаче, кричить, вимовляє окремі слова: «Я боюся, мама прожени його, він зараз схопить мене» і так далі, що вказує на наявність страхітливих переживань типу сновидінь.

На початку XIX століття данським філософом та теологом С. К'еркегорем у роботі «Страх і тремтіння» (1843) було вперше розмежовано поняття «страх» та «тривога», до цього часу явища страху і тривоги ототожнювалося, що призводило до заплутаності у термінах при спробах позначити страх як явище та як наукове поняття.

Тривожність – це одна з найбільш складних проблем сучасної психологічної науки. Вона є психологічною категорією, яка найбільш часто використовується в практиці [15]. Основною різницею між тривогою та страхом є обумовленість страху певним об'єктом – причиною або подією, у той час як стан тривоги може бути безпредметним.

З погляду еволюції тривожності віддано важливу роль – змусити людину зібратися, щоб приготуватися до втечі. Це допомагало залишитися в живих, тому що всі процеси, які б не протікали, припинялися, і увага концентрувалася навколо пошуку виходу з небезпечної ситуації. Організм активізувався для втечі, застигання та підготовки до боротьби. Всі люди можуть відчувати тривогу як реакцію на стрес. У деяких періодах життя, ситуаціях чи місцях тривогу відчувають у різних масштабах. Наприклад, невелика тривожність перед іспитом, спортивними змаганнями, поїздкою чи днем народження знайома більш-менш усім.

Почуття тривожності може виявлятися різними відчуттями - наприклад, поколюванням у животі, почуттям напруженості в деяких частинах тіла або

голові, нудотою, почастишенням серцебиття, неспокійними думками, страхом втратити над собою контроль, страхом смерті.

Тривога перетворюється на тривожний розлад тоді, коли вона починає порушувати щоденне життя. Тривожний розлад відрізняється від звичайної, нормальної тривожності тим, що почуття тривоги, що супроводжує його, дуже сильне або триває довше (кілька місяців, не знижується після того, як напружена ситуація пройшла) і може призвести до фобії, які порушують життя людини. Наприклад, людина не може нормально заснути через неспокійні думки або починає повністю уникати звичайних ситуацій (відвідування школи або роботи, прийом їжі), які викликають у нього почуття тривоги. Людина починає оцінювати ситуацію як небезпечну, коли вона такою не є (наприклад, для іншої людини) [43].

Головними симптомами тривожного розладу є:

- 1) Психічні симптоми: сильний, необґрунтований страх перед якоюсь ситуацією або об'єктом.
- 2) Фізичні симптоми: прискорене дихання або серцебиття, підвищення кров'яного тиску, тремтіння або здригання, пітливість, почуття задухи, нудота, неприємні відчуття в животі, запаморочення, оніміння, припливи відчуття холоду або жару.
- 3) Страх смерті, страх втрати контролю над ситуацією чи втрати розуму, розлад почуття реальності чи почуття усунення.

Те, що тривога поряд зі страхом – особлива емоція, пояснює її особливе положення серед інших емоційних явищ. Розрізняють тривожність як емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, яка виявляється в схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги [13].

Можливість продуктивного підходу до проблеми розрізнення тривоги і страху для вікової психології ми бачимо у понятті «явища тривожного ряду», що дозволяє провести відмінності між страхом як реакцією на конкретну, об'єктивну загрозу і ірраціональним страхом, що виникають при наростанні

тривоги і виявляється в конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкти, з якими пов'язується страх, не обов'язково відображають реальну причину тривоги, дійсну загрозу.

Таким чином, ми можемо констатувати, що у емоційному плані тривога і страх являють собою різні рівні явищ тривожного ряду, причому тривога передує ірраціональному страху. Легкий страх і тривога є нормальними переживаннями, які не протирічать розвитку дитини, але потрібно піклуватися і слідкувати, щоб вони не порушували повсякденне життя і не переростали у тривожний розлад.

## **1.2 Вплив сигналу «Повітряна тривога» на виникнення тривожності та страхів у дітей молодшого та старшого дошкільного віку**

Дитина молодшого чи старшого дошкільного віку в силу своїх вікових показників ще нездатна здійснювати самостійну психологічну переробку негативного впливу воєнної ситуації. Це пов'язано з тим, що у цьому віці психіка дитини, будучи незрілою, ще не здатна протистояти негативним чинникам зовнішнього впливу. Тому ми можемо говорити, що дитина є не захищеною від несприятливого впливу екстремальної військової ситуації [2].

Незаперечний той факт, що ситуація воєнного конфлікту, постійні сигнали «Повітряна тривога» є стресовою подією для дітей та викликає у них постійний комплекс негативних емоцій. Перебуваючи в таких умовах, діти починають відчувати три взаємопов'язані компоненти:

- загрозу, що діє на відстані;
- оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань [22].

У руслі аналізованого нами питання ми вважаємо за необхідне сказати про такий значний емоційний стан, як «емоційний стрес».

«Емоційний стрес» - це афективне переживання, у якому людина може відчувати несприятливі зміни у організмі, і це є свідченням того, що негативні

емоції призводять до психосоматичних проблем у організмі. Відповідно до сучасних поглядів, емоційний стрес сприймається як здатність організму справлятися з вимогами, що пред'являються йому ззовні. Слід зазначити, що при дії військової ситуації саме емоційна складова першою реагує на подію і демонструє стресову реакцію [2].

Тривале емоційне переживання здатне прийняти стабільний стан і навіть тоді, коли ситуація нормалізується, емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим розбудовуючи діяльність внутрішніх органів та систем. Можливі появи змін у нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [11].

Травматичний стрес є ще одним із феноменів, що виникають у дітей, які проживають в умовах воєнного конфлікту. Травматичний стрес є однією з форм стресової реакції, в результаті якої відбувається особлива взаємодія людини з навколишнім світом.

І. Г. Малкіна-Пих виділяє чотири характеристики психологічної травми, які здатні викликати травматичний стрес:

1. Подія розуміється людиною.
2. Травматичний стрес обумовлений зовнішніми причинами.
3. Викликані травматичною подією емоційні переживання порушують звичний спосіб життя.
4. Травматична подія сприяє виникненню втрати сил, появі почуття безпорадності [19].

На наш погляд, особливу увагу слід приділити характеристиці подій навколишнього світу для більш повноцінного розуміння причин подібних подій. Коли дитина бачить, як в результаті військових дій руйнуються будинки, гинуть люди, вона сама знаходилася на межі смерті, тривале відчуття сильних акустичних ефектів (вибух снарядів, гул техніки, крики людей), вимушене перебування в мінімальних умовах для існування (підвалах), все те,

що сталося з дитиною, не залишається безслідним для її психологічного здоров'я.

Вченими позначається, що пряме перебування біля військового конфлікту, постійні повітряні тривоги сприяють тому, що у дітей спостерігаються гостро виражені ознаки ПТСР. Вони переживають серйозні складнощі у процесі адаптації до нових умов життя. Екстремальні ситуації, що виникають за умов військового конфлікту, викликають у дітей травматичні стресові порушення, оскільки діти постійно відчують загрозу власного життя, життя батьків, братів, сестер, бабусь, дідусів. Перевантажуючи психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості дитини, стрес стає травматичним, тобто викликає психологічну тривогу. Через стан постійної напруги, що викликається військовими діями, дитина перестає бачити життєву перспективу, тому що вона не знає, що її чекає за хвилину, годину, день, втрачається інтерес до раніше привабливої діяльності. Психотравмуючі події можуть стати для дитини причиною зупинки особистісного розвитку.

Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле зазначають, переживаючи посттравматичний стрес, діти схильні до прояву таких реакцій, як:

- 1) дезорганізована поведінка;
- 2) поява гри, в якій можна помітити прояв особливостей травми;
- 3) виникнення нічних кошмарів;
- 4) поява поведінки, що повторюється [7].

Серед найбільш поширених симптомів у дітей з психологічною травмою, отриманою внаслідок катастрофи або нещасного випадку, У. Юла та Р. М. Вільямс виділяють такі:

- 1) складність сепарації;
- 2) порушення сну;
- 3) порушення комунікації з батьками та однолітками;
- 4) зниження рівня когнітивних процесів;
- 5) поява нав'язливих думок, настороженості та підозрілості;
- 6) поява страхів;



- 7) підвищення рівня тривожності, можливе виникнення паніки;
- 8) поява почуття провини [3].

Емоційна нестійкість, низький самоконтроль, жорсткість, конформність також належать до реакцій, характерних для дітей, які страждають на посттравматичний синдром [7].

Переживши психотравмувальну ситуацію, дитина відрізняється низкою психологічних особливостей та ознак, серед яких Карен Даут зазначає такі:

1. Відсутність улюбленої іграшки, що викликає негативні емоції.
2. Невиправдано проявляється агресивність, гнів.
3. Дитина може стати більш активною та неспокійною.
4. Виявляється неспокійна поведінка через страх, що травмуюча ситуація виникне знову.
5. Посилюється страх смерті.
6. З'являються нічні кошмари.
7. З'являється страх самотності.
8. Виникають регресивні форми поведінки.
9. Утворюється психосоматичний розлад.
10. Виникає сильна чутливість.
11. З'являється почуття провини через те, що сталося.
12. З'являється відчуття неприйняття батьками.
13. Дитина може не бажати бути десь без батьків.
14. Виявляється страх гучних звуків.
15. Не виявляються помітні ознаки того, що дитина стурбована [20].

Таким чином, ми бачимо, що де б географічно не відбувався військовий конфлікт, самі події та реакції людей однакові.

Інтенсивний страх, тривога, розгубленість та безпорадність є одними з ключових емоційних станів у дітей, які проживають в умовах військового конфлікту. Реагування дитини на травматичну подію багато в чому залежить як від розвитку нервової системи, психологічної зрілості, так і від рівня когнітивних здібностей і темпераментальних особливостей [11].

У дітей, які перебували в екстремальній ситуації, простежувалися ознаки гострої посттравматичної симптоматики, спостерігалися труднощі у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. У них також з'явилася агресія, порушилися нормальні форми поведінки, знизилася навчальна мотивація, посилилися соматичні розлади [4].

Саме стан страху є у дітей посттравматичним симптомом, що найбільш зустрічається. Страх у дітей може виявлятися не тільки у гострий період, тобто в екстремальний момент, а й у віддалені періоди, змінюючи свою інтенсивність, вектор і об'єктивну спрямованість. Спочатку після травми, коли проходить шок, емоційне переживання страху залишається «закритим». Це проявляється в тому, що дітям складно проявити емоцію страху повною мірою, тобто при розмові з батьками та фахівцями на тему випробуваного страху діти кажуть, що їм нічого не страшно, багато дослідників трактують цей феномен як «страх страху». Ця непомірність страхів виявлялася в полохливості всього, що нагадувало про травматичній події, наприклад: чоловіки з бородою, люди в камуфляжному одязі нагадували про окупантів, гучні звуки нагадували про небезпеку застосування зброї тощо. Відмови відвідувати дитячий садок чи школу, боязнь навіть на короткий час залишитися на самоті, було підтвердженням існування високого рівня страху повторення екстремальної події [7].

Необхідно підкреслити значимість того, що емоційні реакції дітей на екстремальну військову ситуацію багато в чому визначаються реагуванням на цю подію дорослого. Рівень психоемоційної напруженості дитини підвищується, якщо батьки демонструють розгубленість, пригніченість, нестримність емоційних реакцій [7].

Це явище закономірно, оскільки вперше дитина починає пізнавати емоції у ній. Саме завдяки батькам дитина починає дізнаватися, які емоції їй відчувати щодо себе та яку реакцію реагування демонструвати на ту чи іншу емоцію. Психологами було виявлено, що з народження дитина може сприймати емоційні послання своїх батьків. У тих сім'ях, де батьки

відгукуються на реакції немовляти, здійснюють зоровий контакт, спілкуються з ним, дитина раніше вчиться керувати своїми емоціями. Виявлені дітьми емоції, безперечно, залежить від емоційної атмосфери у ній. Досить часто батьки не надають значення тому, як самі реагують та долають власні емоції. Перебуваючи у процесі спостереження, дитина як «сканер» намагається повторити реакції батьків [7].

Дитина, перебуваючи в екстремальній ситуації, відчуває такі ж сильні почуття та емоції, що й дорослий. Саме батьки є людьми, які можуть або зменшити силу психічного стресу у дитини, або, навпаки, збільшити. Будучи підтримкою для дитини, батьки дають їй почуття впевненості та спокою. Однак навіть незначний стресовий стан у батьків негативно діє на дитину, провокуючи у нього виникнення складних емоційних станів. Паніка, страх з боку батьків на події, що відбуваються, є такими моделями емоційної поведінки, які з легкістю дошкільнятами переймаються [16].

Дітям, які пережили травматичну ситуацію, нелегко зрозуміти, що відбувається в сім'ї та в будинку. Вони потребують постійного надання їм допомоги, щоб упоратися зі своїми емоціями та почуттями. Те, як батьки зможуть допомогти своїй дитині пережити ці непрості часи, багато в чому визначатиме її подальше життя.

Таким чином, узагальнивши та проаналізувавши теоретичний матеріал, ми можемо сказати, що, перебуваючи в екстремальній військовій ситуації, діти переживають емоційні стани негативної модальності. А саме: головним емоційним станом дітей дошкільного віку є страх. Теоретичний аналіз цієї проблематики показує необхідність постійного психологічного супроводу дітей дошкільного віку внаслідок пережитих ними психотравмуючих військових подій.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1 Загальний опис програми емпіричного дослідження тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку

Дослідження емоційного стану дітей при повітряній тривозі є складним процесом, який вимагає використання різноманітних методів спостереження. Особливо важливим є аналіз невербальних проявів тривожності, таких як неспокійні рухи, пози, імпульсивна поведінка, спрямована на маскування занепокоєння. Також доцільно використовувати стандартизовані тести.

За допомогою емпіричного дослідження ми досліджували, як сигнал «Повітряна тривога» впливає на емоційний стан дошкільнят. Психодіагностичним дослідженням було охоплено 35 дітей віком від 3 до 7 років. Емпіричний етап дослідження проводився упродовж липня та серпня 2023 року.

Ця група досліджуваних повністю відповідає цілям нашого дослідження, у якому ми аналізували прояви психологічної тривожності серед дітей дошкільного віку в умовах війни та шукали способи зменшення цієї тривожності.

Згідно з темою дослідження нами була поставлена мета емпіричного дослідження: за допомогою обраних методик виявити рівень тривожності до сигналу «Повітряна тривога» та під час сигналу «Повітряна тривога». Тематика війни, обговорення обстрілів, нападу РФ на Україну та інших подібних тем з дітьми не проводилося.

Для досягнення поставленої мети ми використали різні методи та методики для оцінки рівня тривожності дітей, включаючи:

- Спостереження, бесіда, анкетування – як основний метод оцінки рівня тривожності дітей молодшого та старшого дошкільного віку.

- Багатошкільний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ) – за допомогою шкали № 1 визначали рівень загальної тривожності у дітей старшого дошкільного віку.
- Тест «Тривожність» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) для виявлення загальних ознак тривожності у повсякденному житті, не пов'язаних із сигналом «Повітряна тривога».
- Методика виявлення дитячих страхів (О.І. Захаров і М. Панфілова – застосовувався для визначення страхів у дітей та наявності асоціацій з сигналом «Повітряна тривога»;
- Проективна методика «Мої страхи» О.І.Захаров – застосовувався для вербалізації дитиною своїх страхів, їх усвідомлення та подолання.

Емпіричне дослідження умовно було розділено на чотири етапи:

- підготовчий, з детальним теоретичним аналізом, виявленням невирішених проблем, постановкою мети і завдань дослідження; вивчення реальної практики вирішення досліджуваної проблеми;
- вибір експериментальних методик дослідження для виявлення того, як повітряна тривога впливає на емоційний стан дошкільнят (етап констатації);
- обробка, аналіз та інтерпретація результатів діагностики (фаза формування);
- останній (узагальнюючий) етап — складання психокорекційної програми подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку

## **2.2 Методи емпіричного дослідження тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку**

Методи емпіричного дослідження - це спеціальні підходи та техніки, які використовуються для збору, аналізу та інтерпретації фактичних даних та спостережень у наукових дослідженнях. Ці методи дозволяють отримати

об'єктивні та перевірені результати. Вибір конкретного методу залежить від питань дослідження, доступних ресурсів і цілей дослідження.

Для емпіричного вивчення динаміки емоційного стану дітей при повітряній тривозі поки що не розроблено зручних універсальних методик. З огляду на це для емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ)

Даний опитувальник дає можливість діагностувати особливості тривожності та прояви негативних емоційних переживань. Він включає 10 шкал, що дозволяє отримати диференційовану оцінку тривожності. Для нашого дослідження цікавою була шкала № 1: загальна тривожність, що показує рівень тривожних переживань за останній час. Під час дослідження ми використовували шкалу № 1 БОДТ з дітьми старшого дошкільного віку двічі – у стані спокою та під час сигналу «Повітряна тривога», знаходячись у бомбосховищі. У зв'язку з тим, що діти цього віку ще не вміють читати, то дана методика проводилася як індивідуальне інтерв'ю – дорослий читав питання дитині і нотував відповіді, це дало змогу провести індивідуальний аналіз зміни емоційного стану та росту проявів тривожності під час сигналу «Повітряна тривога». Основні кроки методики включають наступне:

1. Підготовка: Перед проведенням дослідження необхідно забезпечити сприятливу атмосферу для дитини. Дитина повинна відчувати зручність та впевненість. Для більш точних результатів варто проводити дану методику в індивідуальному порядку.

2. Опитувальник: Психолог читає питання з шкали № 1 і нотує відповіді дитини.

3. Обробка результатів: Зібрані дані обробляються та аналізуються згідно із ключем до методики.

4. Інтерпретація: Згідно набраних балів можна визначити рівень тривожності дитини, яких виділяють 4 – «стан тривожності невластивий», «нормальний рівень загальної тривожності, необхідний для адаптації і

продуктивної діяльності», «підвищений рівень загальної тривожності, пов'язаний із обмеженим колом ситуацій» та «дуже висока загальна тривожність, що має «розлитий», генералізований характер» [43].

## 2. Тест «Тривожність» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Даний тест складається з 14 малюнків, відображаючих повсякденне життя, задача дитини підібрати усміхнений або сумний вираз обличчя. На основі наданих дитиною відповідей були прораховані кількісний та якісний аналізи, які визначають рівень тривожності та відношення до тих чи інших типових ситуацій. Застосовувалася для дітей старшого дошкільного віку.

1. Підготовка: В залежності від статі дитини відбиралися картки із зображенням хлопчика або дівчинки.

2. Інструкція: Психолог пропонує дитині підібрати веселе або сумне обличчя для героя кожної ситуації, зображеної на картці. Вибір дитини і всі словесні висловлювання фіксуються у протоколі.

3. Обробка результатів: Якісний аналіз включає уважне вивчення усіх висловлювань дитини під час проходження тесту і дає змогу зробити висновки стосовно емоційного досвіду спілкування з людьми. Кількісний аналіз може бути вираженим у балах або відсотках.

## 3. Методика виявлення дитячих страхів (О.І. Захаров і М.Панфілова)

Методика на виявлення дитячих страхів, розроблена О.І. Захаровим і М. Панфіловим, має на меті діагностику страхів та тривожності у дітей та призначена для виявлення та уточнення переважаючих видів страхів у дітей старше 3-х років. Цей інструмент допомагає з'ясувати, які конкретні страхи дитина може відчувати та наскільки вони впливають на її емоційний стан та поведінку [13].

Основні кроки методики включають наступне:

4. Підготовка: Перед проведенням дослідження необхідно забезпечити сприятливу атмосферу для дитини. Дитина повинна відчувати зручність та впевненість.

5. Анкета: Психолог читає питання з анкети і нотує відповіді дітей.

6. Обробка результатів: Зібрані дані обробляються та аналізуються для визначення, які страхи або тривожність є найбільшими для дитини.

7. Інтерпретація: Результати аналізу використовуються для інтерпретації ступеня тривожності та для виявлення можливих причин або тригерів цих страхів.

8. Рекомендації: На підставі отриманих результатів можуть формулюватися рекомендації щодо способів подолання страхів або технік зменшення тривожності.

Перш ніж надавати підтримку дітям у подоланні страхів, необхідно ретельно вивчити всю гаму їх страхів та з'ясувати, до яких саме страхів вони схильні.

Цей метод часто використовується у випадках, коли дитина має обмежені навички в малюванні або не цікавиться ним.

Дорослий проводить аналіз, малюючи контурні малюнки двох будинків (чорний і червоний) на одному або двох аркушах паперу. Потім він пропонує розташувати страхи, перераховані зі списку, в одному з будинків (дорослий називає страхи по черзі). Записуються лише ті страхи, які дитина вибрала для чорного будинку.

Розмову слід вести обережно і уважно, ставлячи запитання про кожен страх і чекаючи відповідей типу «так» - замінити дужки всюди – «ні» або «боюся» - «не боюся». Запитання про те, чи боїться дитина певних страхів, повинні ставитися рідше, щоб уникнути навіювання страхів.

Під час стереотипного заперечення всіх страхів, дитину просять надавати розгорнуті відповіді типу «не боюся темряви», а не просто «ні» або «так». Дорослий, який задає питання, сидить поруч з дитиною, підбадьорюючи її за щирі відповіді [13].

Після виконання завдання дитині пропонується «закрити» чорний будинок на замок (намалювати замок), а ключ викинути. Ця дія сприяє заспокоєнню і допомагає зменшити страхи.



Аналіз результатів включає підрахунок страхів, які знаходяться в чорному будинку, і порівняння їх із віковими нормами. Загальні відповіді дитини групуються за видами страхів. Якщо дитина в трьох з чотирьох-п'яти випадків дає стверджувальну відповідь, то цей вид страху діагностується як наявний.

#### 4. Проективна методика «Мої страхи» О.І. Захаров (Додаток Г).

Проективна методика «Мої страхи» О.І. Захарова - це психологічний інструмент, спрямований на виявлення та дослідження страхів у дітей. Ця методика дозволяє дітям виразити свої страхи через малюнки, що може допомогти психологам та терапевтам краще розуміти дитячу психологію і надавати відповідну підтримку. Дана методика призначена для того, щоб визначити найбільш яскраві переживання почуття страху [10].

Основні кроки проективної методики «Мої страхи» О.І. Захарова можуть бути наступними:

1. Підготовка: Психолог готує аркуш паперу та кольорові олівці для дитини.
2. Інструкція: Психолог пояснює дитині завдання - намалювати свої страхи. Дитина може малювати їх у будь-який спосіб, який вона обере.
3. Малювання: Дитина малює свої страхи на аркуші паперу.
4. Обговорення: Після завершення малюнка психолог спілкується з дитиною, запитуючи про малюнок та страхи, які він відображає. Психолог може задавати запитання, щоб з'ясувати більше про страхи дитини та її почуття стосовно них.
5. Аналіз: Психолог аналізує малюнок та бесіду з дитиною, щоб зрозуміти характер і походження страхів, а також спрямовувати подальшу роботу або терапію.

Ця методика дозволяє дитині виразити свої емоції та страхи, а психологу - отримати більше інформації про її психологічний стан. Важливо пам'ятати, що робота з дітьми вимагає великої обережності та підходу, і професійний психолог може надати необхідну підтримку та допомогу.

Малювання страхів дітьми не призводить до їх посилення, навпаки, це зменшує напругу від тривожного очікування реакції. У малюнках страх вже в багатьох відношеннях реалізований як щось, що вже сталося, фактично відбулося; залишається менше невисловленого, незрозумілого, невизначеного. Усе це знімає афективно-травматичний звук страху в психіці дитини. Важливо, по-перше, що завдання дає вчитель або психолог, якому дитина довіряє. По-друге, саме малювання відбувається в життєрадісній атмосфері спілкування з однолітками, забезпечуючи підтримку з їхнього боку, не кажучи вже про затвердження самого вихователя [13].

Після попередньої розмови про те, що лякає дитину, їй пропонується аркуш паперу та кольорові олівці. Під час аналізу приділяється увага тому, що саме дитина намалювала і які кольори вона використовувала. Після завершення малюнка дитину просять пояснити, що вона зобразила. Таким чином, активна дискусія дитини щодо її почуттів у гральному контексті допомагає перетворити внутрішні ресурси з захисного механізму на конструктивний процес особистісних змін. Матеріали образотворчої діяльності, які використовуються, відображають особливості внутрішнього світу дитини. Таким чином, проєктивні методики використовуються для виявлення найяскравіших переживань та виявлення страху.

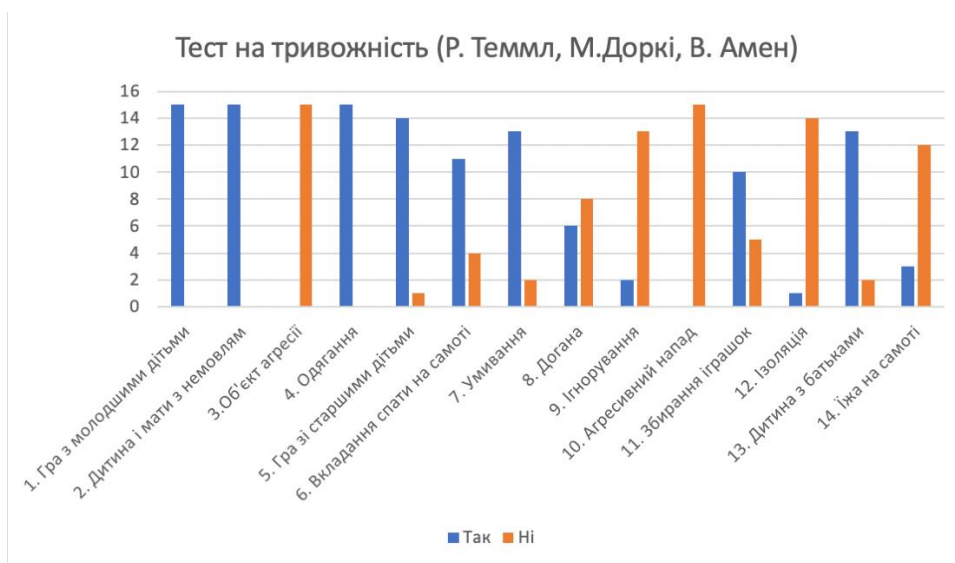
### **2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного стану дітей, що пов'язаний з сигналом «Повітряна тривога»**

Емоційний стан дитини відіграє ключову роль у її розвитку. Надмірно інтенсивні емоції, зокрема страх, можуть вплинути на соціальний розвиток та навіть спричинити втрату вже сформованих навичок.

Спочатку ми дослідили рівень тривожності дітей старшого дошкільного віку під час повсякденних справ (Тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)). Дане дослідження проводилося на початку липня в період відносного спокою від обстрілів та сигналів «Повітряна тривога» лише уночі або рано вранці. Аналіз результатів емпіричного дослідження за тестом на тривожність

(Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) дозволив виявити найвищі показники повсякденної тривожності у дітей:

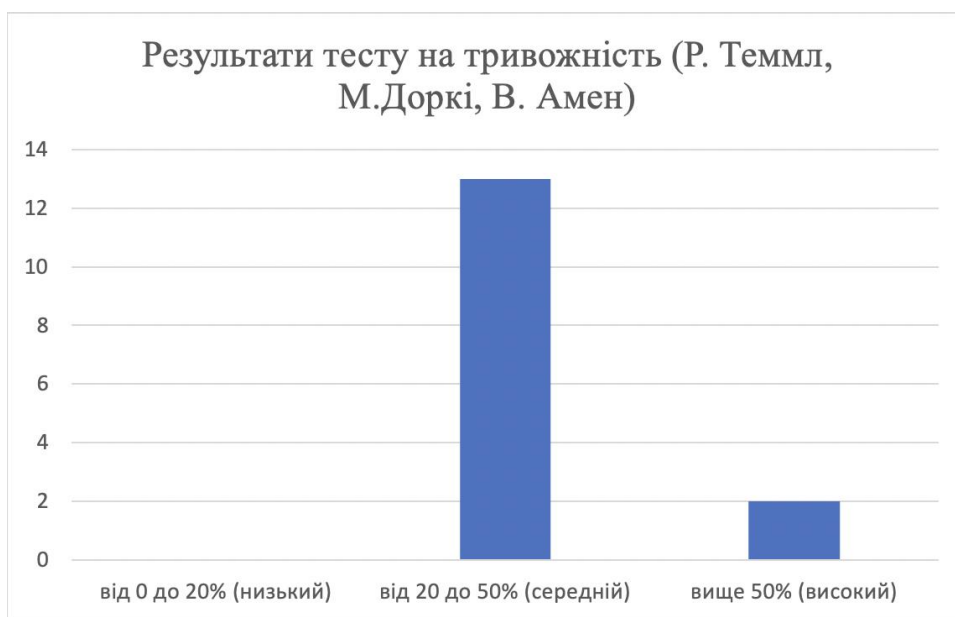
- стати об'єктом агресії – 100% опитаних (15 дітей);
- агресивний напад – 100% опитаних (15 дітей);
- ізоляція – 93,33% опитаних (14 дітей);
- ігнорування – 86,66% опитаних (13 дітей);
- їжа на самоті – 80% опитаних (12 дітей);
- догана – 53,33% опитаних (8 дітей);
- збирання іграшок – 33,33% опитаних (5 дітей);
- вкладання на самоті – 26,6% опитаних (4 дітей);
- дитина з батьками – 13,33% опитаних (2 дітей);
- умивання – 13,33% опитаних (2 дітей).



**Рис. 2.3.1** Результати діагностики дитячої тривожності за тестом на тривожність (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)

Максимальна кількість вибраних однією дитиною сумних облич у тесті становила 8, що відповідає індексу тривожності 57,14% за кількісною шкалою і є ознакою високого рівня тривожності. Середнім результатом тесту є індекс тривожності 42,8%. Таким чином, результати тесту на тривожність (Р. Теммл,

М. Доркі, В. Амен) демонструють загальний емоційний стан дітей старшого дошкільного віку з середнім рівнем тривожності.



**Рис. 2.3.2 Тест на тривожність (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) загальні показники рівню тривожності серед групи дітей старшого дошкільного віку**

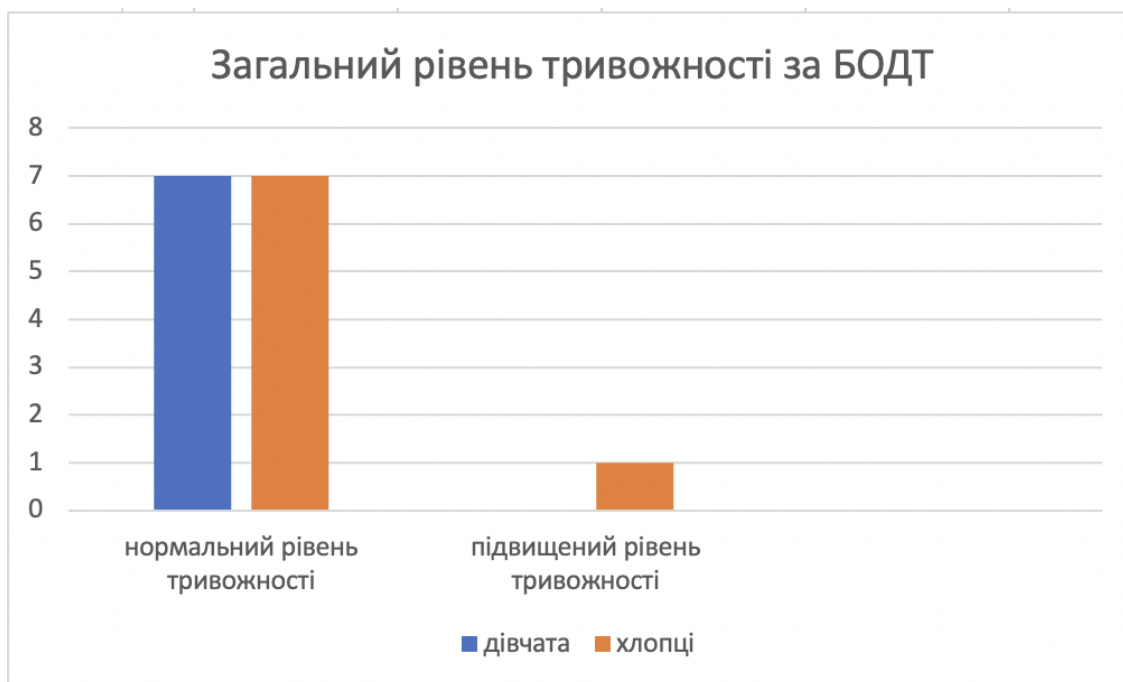
Здійснивши огляд отриманих даних ми можемо стверджувати, що діти старшого дошкільного віку мають середній рівень тривожності, більш пов'язаний із соціальними факторами (страх агресивного нападу, ізоляції та ігнорування).

Тепер розглянемо результати шкали № 1 Багатошкального опитувальника дитячої тривожності (БОДТ). Вперше дана методика була проведена у середині серпня з дітьми старшого дошкільного віку у дитячому центрі. Після влучення російської ракети у гіпермаркет «FOZZY» за спостереженнями емоційний стан дітей можна було охарактеризувати як стресовий, що проявлялося у зниженні апетиту, порушенні сну (дітям було важко заснути під час денного відпочинку), у деяких був присутній невизначений біль у животі, наявна тривожність, у дітей молодшого дошкільного віку були зафіксовані плач та повернення до дитячої поведінки (бажання сидіти на ручках, постійна потреба у дорослому).

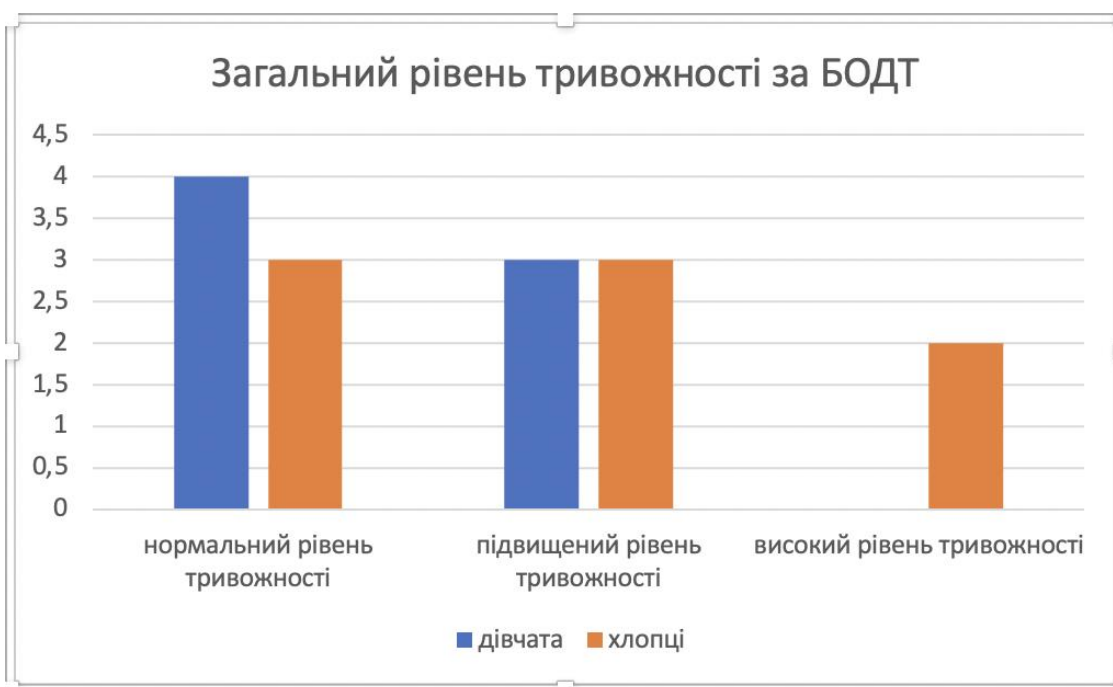
Група досліджуваних складалася з 15 дітей старшого дошкільного віку, з них 8 хлопчиків і 7 дівчаток. За результатами проведення даної методики вперше було зафіксовано нормальний рівень тривожних переживань у 7 дівчаток та 7 хлопчиків, та підвищений рівень загальної тривожності у одного хлопчика (Рис. 2.3.3). Наступного дня дана методика була проведена під час сигналу «Повітряна тривога», коли діти перебували у бомбосховищі. Цього разу результати мали наступний вигляд:

- нормальний рівень загальної тривожності – 4 дівчинки та 3 хлопчиків;
- підвищений рівень загальної тривожності – 3 дівчинки та 3 хлопчик;
- дуже високий рівень загальної тривожності – 2 хлопчики.

Результати представлені у рис. 2.3.4



**Рис. 2.3.3 Перші результати загального рівню тривожності за БОДТ**



**Рис. 2.3.4 Результати повторно проведеної методики визначення загального рівня тривожності за шкалою БОДТ**

Подібна різниця, на наш погляд, пов'язана зі збільшенням кількості обстрілів та влучанням в об'єкти інфраструктури. Тим не менш, варто відзначити, що у більшості дітей старшого дошкільного віку рівень тривожності не зазнав значних змін, що може свідчити про відсутність сильних переживань під час сигналу «Повітряна тривога».

Проведення діагностики дитячих страхів за допомогою методики О.І. Захарова і М. Панфілова дало можливість діагностувати емоційний стан не тільки дітей старшого дошкільного віку, але й молодших дошколярів. До цього єдиним можливим методом діагностики автор вбачав у спостереженні за поведінкою, реакціями організму, м'язовим тонусом, що залежало також і від інших факторів, таких як, настрій, якість нічного сну, мікроклімат вдома, емоційний стан батьків.

Перед проведенням методики О.І. Захарова та М. Панфілова з дітьми на занятті обговорювали що таке страхи, що лякає найбільше, прочитали казку (Ганна Зайцева «Казка про страх»), потім поступово перейшли на обговорення особистісних страхів дітей. Дітям було запропоновано за допомогою

вихователя розселити власні страхи у червоний чи чорний будиночки. З дітьми молодшого дошкільного віку усе заняття повністю було проведено у залі дитячого центру. З дітьми старшого дошкільного віку – частково у центрі, частково у бомбосховищі через повітряну тривогу (додаток В).

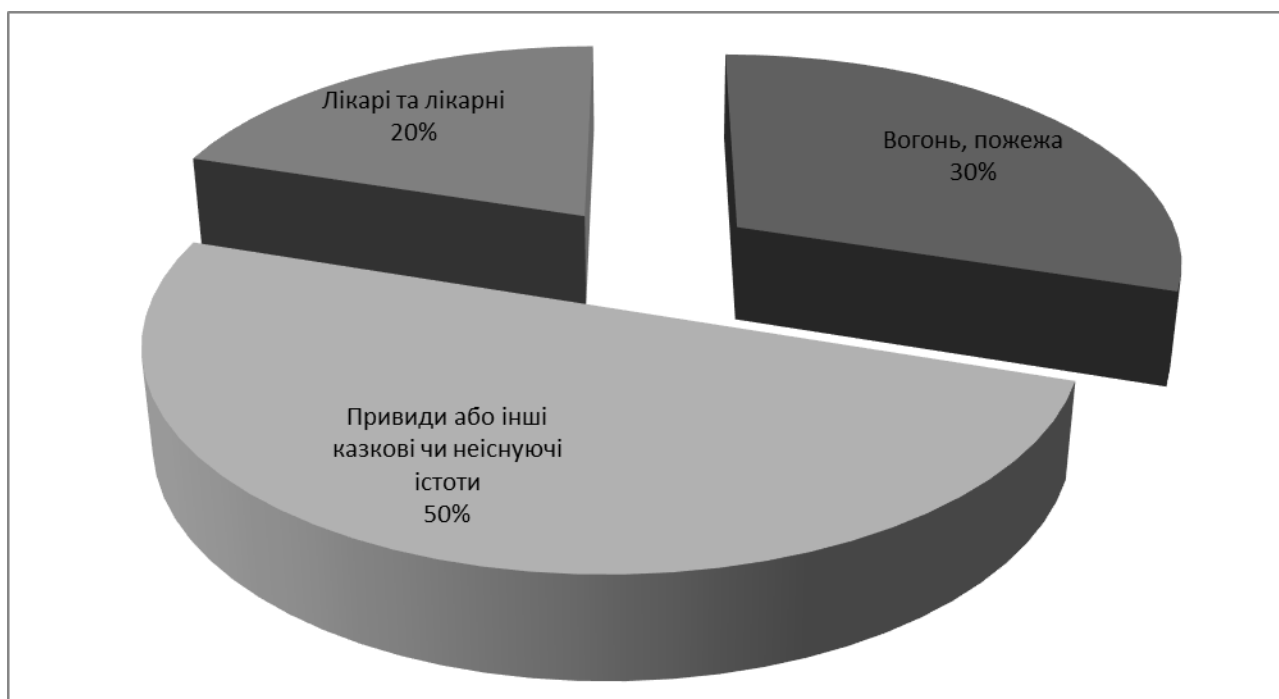
Результати у групі 3-5 років представлені у табл. 3.1.

Таблиця 2.1

**Результати діагностики дитячих страхів за допомогою методики  
О.І. Захарова і М. Панфілова у дітей 3-5 років**

Назва страху	Кількість дітей
Вогонь, пожежа	6
Привиди або інші казкові чи неіснуючі істоти	10
Лікарі та лікарні	4

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 2.3.5



**Рис. 2.3.5 Результати діагностики дитячих страхів за допомогою методики «Виявлення дитячих страхів» О.І. Захарова і М. Панфілова у дітей 3-5 років**

Як ми бачимо, у групі 3-5 років, яка складається із 20 дітей більшість страхів є віковими та переважали наступні:

- Вогонь, пожежа – 6 дітей (30%);
- Привиди або інші казкові чи неіснуючі істоти – 10 дітей (50%);
- Лікарі та лікарні – у 4 дітей (20%).

Результати у групі 5-6 років представлені у табл. 3.2.

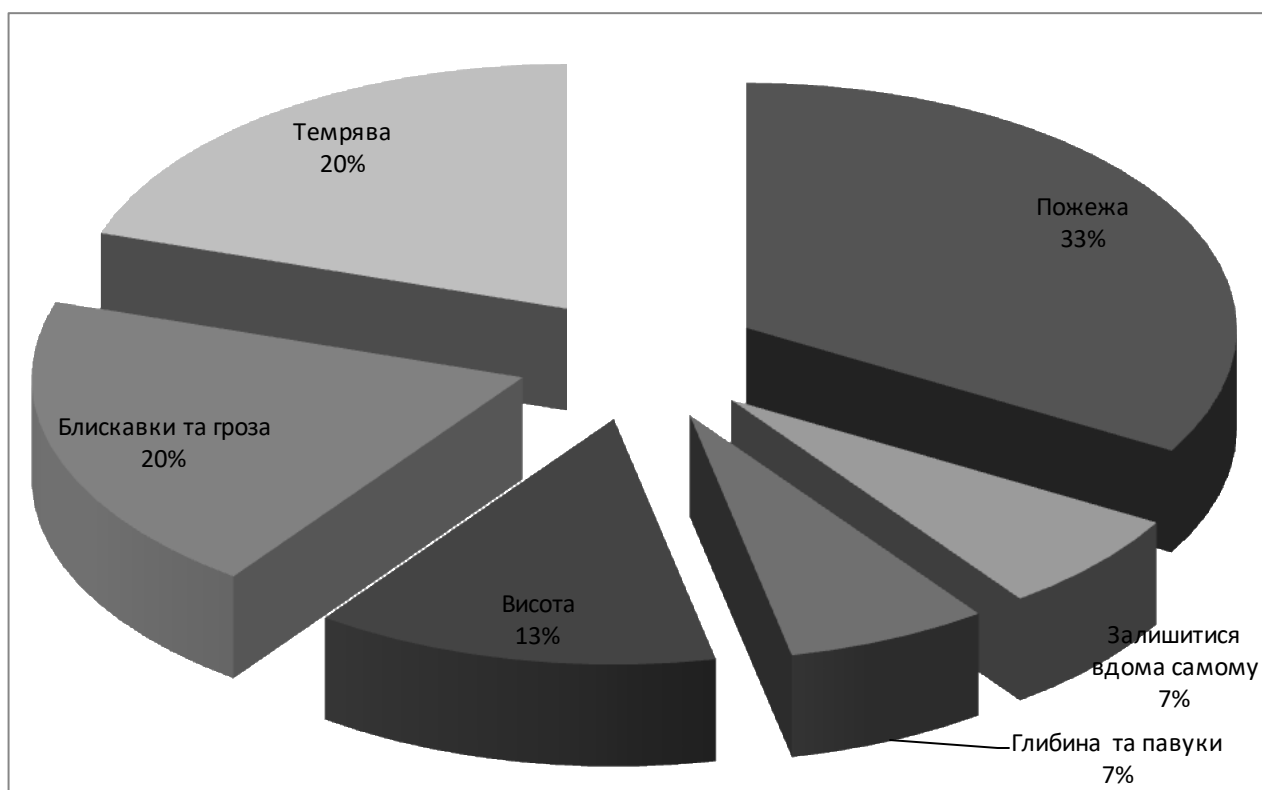
Таблиця 2.2

**Результати діагностики дитячих страхів за допомогою методики  
«Методика виявлення дитячих страхів» О.І. Захарова і М. Панфілова у  
дітей 5-6 років**

Назва страху	Кількість дітей
Пожежа	5
Залишитися вдома самому	1
Глибина та павуки	1
Висота	2
Блискавки та гроза	3
Темрява	3

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 2.3.6





**Рис. 2.3.6 Результати діагностики дитячих страхів за допомогою методики О.І. Захарова і М. Панфілова у дітей 5-6 років**

Як ми бачимо, у групі 5-6 років, що складається із 15 дітей переважали наступні страхи:

- пожежа – 5 дітей (33%);
- залишитися вдома самому – 1 дитина (7%);
- глибина та павуки – 1 дитина (7%);
- висота – 2 дитини (13%);
- блискавки та гроза – 3 дитини (20%);
- темрява – 3 дитини (20%).

Цікавим було те, що страх пожежі при обговоренні з хлопчиком (6 років) виявився спровокованим наслідками (у вигляді пожежі) влучання російської ракети до гіпермаркету FOZZY у м. Одеса 14.08.23, хлопчик з батьками жив поруч та бачив пожежу на власні очі.

Страх темряви, блискавки та грози у дітей 6 років (І., Е., М., П., І., Д.) був спровокований «різкими, гучними звуками» серед ночі.

Залишитися вдома самому - «тому що зараз знаходиться без мами - небезпечно». Р., 5,5 років.

Тим не менш, страхи стосовно нещасть, катастроф, пожеж також вважаються нормою для віку 5-6 років. Єдине, що може вказувати на зв'язок з воєнними діями та повітряними тривогами - опис дітей того, що саме їх лякає у цьому.

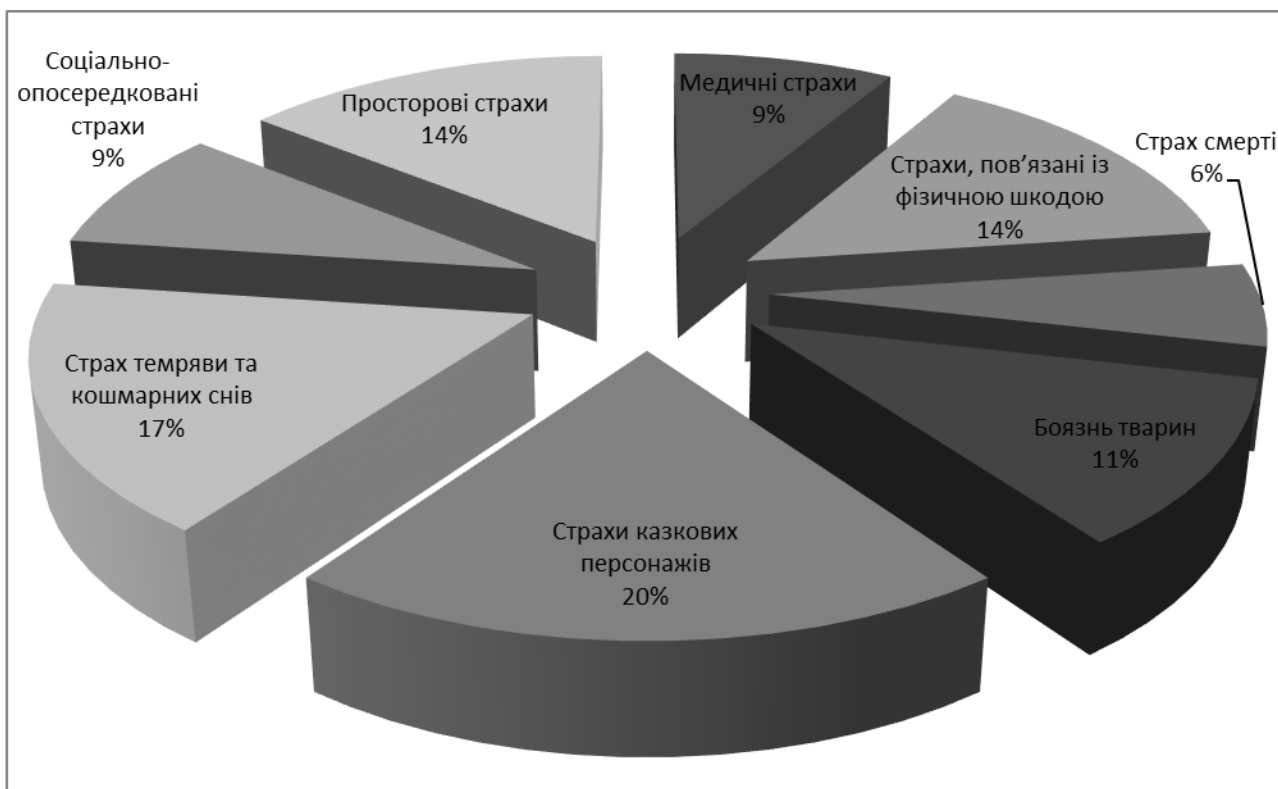
Останньою була проведена проєктивна методика «Мої страхи» О.І. Захарова у групі 5-6 років. Результати представлені у табл.3.3.

Таблиця 2.3

**Результати діагностики за методикою «Мої страхи» О.І. Захарова**

Назва страху	Кількість дітей
Медичні страхи	3
Страхи, пов'язані із фізичною шкодою	5
Страх смерті	2
Боязнь тварин	4
Страхи казкових персонажів	7
Страх темряви та кошмарних снів	6
Соціально-опосередковані страхи	3
Просторові страхи	5

Для кращого сприйняття представимо дані на рис. 2.3.7



**Рис. 2.3.7** Результати діагностики за методикою «Мої страхи» О.І. Захарова

Як ми бачимо, за допомогою даної методики ми змогли виявити наступне:

- медичні страхи – 3 дітей (9%);
- страхи, пов'язані із фізичною шкодою – 5 дітей (14%);
- страх смерті – 2 дитини (6%);
- боязнь тварин – 4 дитини (11%);
- страхи казкових персонажів – 7 дітей (20%);
- страх темряви та кошмарних снів – 6 дітей (17%);
- соціально-опосередковані страхи – 3 дитини (9%);
- просторові страхи – 5 дітей (14%).

Загалом - по 1-3 яскраво вираженим страхам у дитини. Після заняття ми обговорювали як ми можемо побороти ці страхи, домальовували різні атрибути, щоб страхи стали смішними та придумували історії про чарівні перетворення, що позитивно вплинуло на заспокоєння дітей.

З проведених методик можна зробити наступні висновки:

1. Більшість дітей вже звикли до сигналів повітряної тривоги і емоційно не реагують на неї;
2. Яскраво виражена реакція є лише у дітей, які були очевидцями активних бойових дій, прильотів неподалік;
3. Згідно з нашою вибіркою у більшості дітей наявні вікові страхи;
4. Прийоми, що допомагають дітям 3-7 років емоційно стабілізуватися - заняття з арт-терапії та казкотерапії.

### **РОЗДІЛ 3**

## **ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІЙ З СИГНАЛОМ «ТРИВОГИ»**

### **3.1 Аналіз сучасних методів психокорекційної роботи зі страхами та тривожністю дітей молодшого та старшого дошкільного віку під час війни**

Корекційна робота зі страхами та тривожністю з дітьми дошкільного віку дозволяє своєчасно надати дітям психологічну підтримку та застосовується для:

- відновлення нормального режиму сну та харчування (що сприяє відновленню центральної нервової системи),
- підтримки нормального рівня активності та його організації,
- подолання гострих фобій, депресивних станів, гострої тривоги,
- відновлення нормальних навичок спілкування.

Подолання цих симптомів сприяє подальшій нормалізації психологічного стану, спонукає дитину використовувати стратегії подолання (coping strategies) та захисні механізми психіки. Ці завдання зазвичай характерні для короткострокової психокорекції, яка спрямована на виправлення негативних переживань, дискомфорту та депресії, а не на глибокі особистісні зміни. Подолання або зниження емоційного дискомфорту є важливим не лише як самоціль, але й як профілактичний захід, який зменшує

ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Дослідження показали, що без спеціалізованої профілактичної роботи цей розлад розвивається в 70% дітей, які пережили серйозну психотравму [38].

Сучасні методи психокорекції враховують індивідуальні потреби та особливості кожної дитини, що допомагає забезпечити більш ефективну підтримку та досягнення позитивних результатів. У роботі з дітьми молодшого та старшого дошкільного віку найбільш доцільним, на думку автора, буде використання наступних методів:

- Ігротерапія

Провідною діяльністю у дошкільників є гра. У грі діти проєктують на себе ролі дорослих, відтворюючи реальне життя в уявних ситуаціях [4]. Для дитини важливим є сам процес, а не його результат. Ігротерапія дає можливість надати конкретну форму та вираження внутрішнього світу дитини. Ігрова терапія має діагностичну, терапевтичну та освітню функції. За формою організації виділяють індивідуальну та групову ігротерапію. За структурою матеріалу – ігротерапію із структурованим матеріалом (ігри у родину, агресивні, будівельні, ляльковий театр) та ігротерапію із неструктурованим матеріалом (рухливі ігри та вправи, ігри з піском, водою, глиною, пластиліном).

- Арт-терапія

Це комплекс методів оздоровлення та психологічної корекції за допомогою мистецтва та творчості. На відміну від занять, вкладених у систематичне навчання якомусь мистецтву, заняття з арт-терапії носять скоріш спонтанний характер, і спрямовані не так на творчий процес, але на терапевтичний результат [39]. Арт-терапевтичний метод доцільний у використанні з дітьми через низку причин:

1. Арт-терапія побудована на роботі з образами, які є універсальною мовою, органічною природі дитини;

2. Даний метод спирається на спонтанність, яка є природньою для дітей молодшого та старшого дошкільного віку;
3. Це проєктивний метод, який є особливо зручним у роботі з дітьми, які ще не вміють описати свій стан за допомогою мовлення. Образи є засобом вираження несвідомих потреб та потягів, внутрішніх конфліктів, страхів, захисних реакцій дитини [31].

За формами вирізняють активну арт-терапію (дитина самостійно створює свій продукт мистецтва) та пасивну (роздивлюється чужі продукти мистецтва). Заняття з арт-терапії також можуть бути структурованими (тема та матеріали задаються психологом) та неструктурованими (дитина самостійно обирає тему, матеріали та інструменти). Загальною метою арт-терапії є розвиток самовираження та самопізнання через мистецтво. До основних напрямків арт-терапії у роботі з дитячими страхами та тривожністю можна віднести:

1. Музикотерапію – даний метод використовує музику у якості засобу корекції емоційних станів та страхів.
2. Бібліотерапію – використання спеціально підібраної літератури для корекційного впливу на емоційний стан.
3. Танцювальну терапію – використовує танцювальні рухи для корекції емоційних станів та міжособистісної взаємодії.
4. Проєктивні малюнки – допомагає виявити та усвідомити переживання дитини.
5. Складання історій – допомагає дітям вербалізувати власні емоційні стани.
6. Казкотерапію – складання казок зменшує напругу, стабілізує емоційний стан.
7. Лялькову терапію – допомагає проєктувати отриманий дитиною досвід у ігрову ситуацію.

- Психогімнастика

Даний метод використовує лише «мову тіла» і надає можливість проявити себе та спілкуватися виключно рухами та мімікою, він застосовується для корекції пізнавальної та емоційно-особистісної сфер психіки дитини.

- Психодрама

Відноситься до методів групової психокорекції. Дозволяє розіграти конфліктні ситуації й вільно відреагувати на них. Основною метою психодрами є діагностика та корекція неадекватних емоційних реакцій.

Таким чином, можна відзначити, що на сьогодні існує багато методів психокорекційного впливу на емоційний стан дітей, а також психокорекційних методів, направлених на подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку. Більшість з них реалізується через гру або мистецтво.

Варто зауважити, що психокорекційна робота включає в себе співпрацю з батьками та педагогами дітей. Це допомагає створити сприятливе середовище для психологічного відновлення дітей та забезпечити їхню підтримку на рівні сім'ї та освітнього закладу.

### **3.2 Аналіз ефективності розробленої психокорекційної програми**

Програма психокорекції, яка була запропонована для дітей віком від 3 до 6 років, базується на комплексному підході, що включає в себе принципи розвитку, когнітивно-поведінкової та ігрової терапії. Метою програми є підтримка емоційного стану дітей, зменшення рівня тривоги та розвиток адаптаційних навичок.

У межах цієї психокорекційної програми використовуються спеціальні вправи, ігри та дискусії, спрямовані на зниження емоційного напруження та формування моральних уявлень. Діти набувають навичок розуміння та

контролю над своїм емоційним станом, а також вчаться технікам релаксації [45].

Структура програми психокорекції для дітей у віці від 3 до 7 років, які мають підвищену тривожність через сигнал «Повітряна тривога», передбачає проведення 12 сесій протягом 6 тижнів, з кожною сесією, що триває приблизно 2 години. При розробці цієї програми було враховано, що для досягнення змін у поведінці дітей необхідно здійснювати вплив протягом принаймні 20 годин.

Дана корекційна програма перевірялася з середини серпня, після отриманих повторних результатів за Багатошкальним опитувальником дитячої тривожності, які були взяті за відлікову точку. Тоді підвищений рівень тривожності був виявлений у 3 дівчаток та 3 хлопчиків, а високий рівень – у 2 хлопчиків.

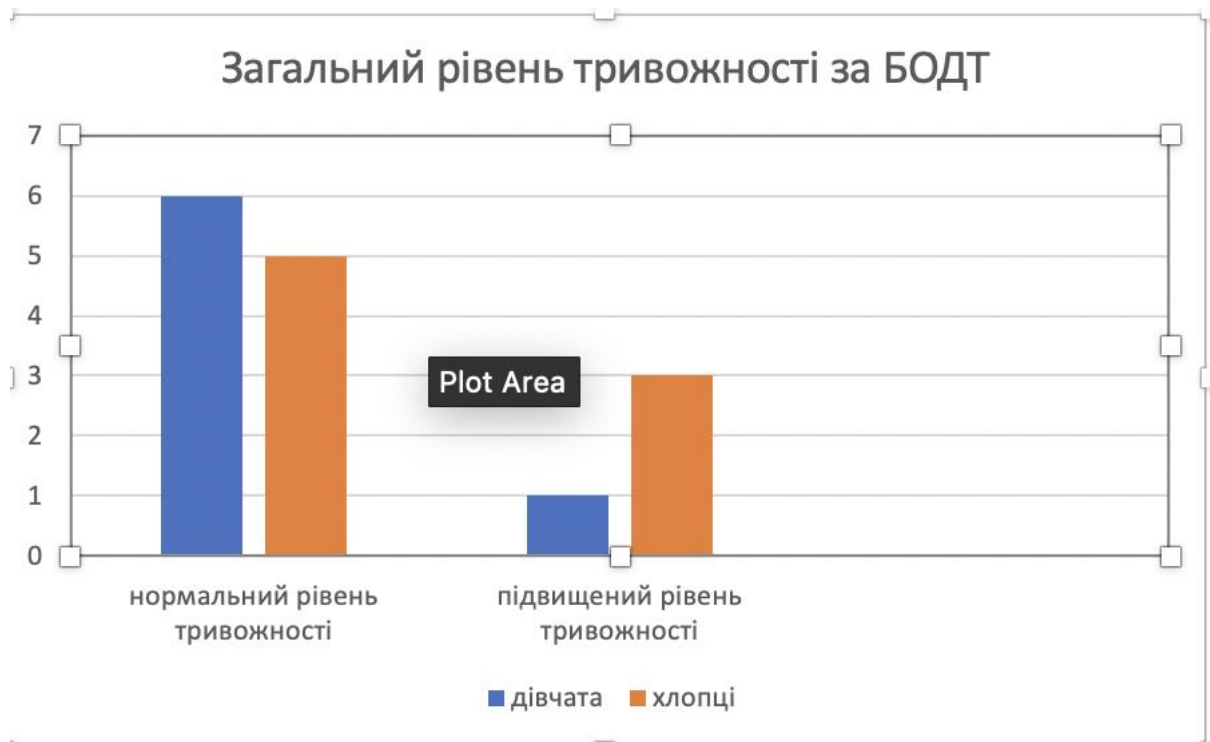
Курс проводився з середини серпня до кінця вересня, двічі на тиждень, і складався з 12 занять приблизно по 1,5-2 години. Детальний опис психокорекційної програми розміщений у додатку А.

Згідно із проведеною програмою у дітей 3-7 років була помічена стабілізація емоційного стану загалом, а також під час сигналу «Повітряна тривога», що відзначалося у відсутності проявів тривожності. Після останнього заняття за психокорекційною програмою була проведена додаткова діагностика тривожності (БОДТ) дітей старшого дошкільного віку під час сигналу «Повітряна тривога». За результатами опитувальника вдалось встановити наступне:

- Кількість дітей з нормальним рівнем загальної тривожності становила 11 дітей, з них 6 дівчаток та 5 хлопчиків.
- Кількість дітей з підвищеним рівнем загальної тривожності становила 4 дитини, з них 1 дівчинка та 3 хлопчики.
- Дітей з дуже високою загальною тривожністю після проходження психокорекційної програми виявлено не було.

Результати представлені у рис. 3.2





**Рис. 3.2** Результати загального рівня тривожності за БОДТ після проходження психокорекційної програми

Таким чином, можна зробити висновки, що запропонована психокорекційна програма має право на життя, але повинна пройти апробацію та бути перевіреною за вибірки більшої кількості дітей.

## ВИСНОВКИ

Дослідження емоційного стану дітей при повітряній тривозі є складним процесом, який вимагає використання різноманітних методів спостереження. Особливо важливим з дітьми молодшого дошкільного віку є аналіз невербальних проявів тривожності, таких як неспокійні рухи, пози, імпульсивна поведінка, спрямована на маскування занепокоєння.

За допомогою емпіричного дослідження ми досліджували, як повітряна тривога впливає на емоційний стан дошкільнят. Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 35 дітей віком від 3 до 7 років.

Для досягнення поставленої мети ми виконали наступні завдання:

1. Теоретично проаналізували проблему тривожності та фобій у психологічній літературі. Узагальнивши теоретичний матеріал, ми можемо сказати, що, перебуваючи в екстремальній військовій ситуації, діти переживають емоційні стани негативної модальності. А саме: головним емоційним станом дітей дошкільного віку є страх. Теоретичний аналіз цієї проблематики показує необхідність постійного психологічного супроводу дітей дошкільного віку внаслідок пережитих ними психотравмуючих військових подій. Також завдяки аналізу літератури ми виявили важливість реакції дорослого на події військової ситуації, яка може зменшити або, навпаки, збільшити силу психологічного стресу у дитини, особливо молодшого дошкільного віку.

2. Емпірично дослідили вплив сигналу «Повітряна тривога» на виникнення тривожності та страхів у дітей молодшого та старшого дошкільного віку за допомогою спостереження та шкали № 1 Багатошкального опитувальника дитячої тривожності. У ході емпіричних досліджень було встановлено наступне:

– більшість дітей вже звикли до сигналів повітряної тривоги і емоційно не реагують на неї;

- яскраво виражена реакція є лише у дітей, які були очевидцями активних бойових дій, прильотів неподалік;
- згідно з нашою вибіркою у більшості дітей наявні вікові страхи.

3. Теоретично проаналізували сучасні методи та напрямки психокорекційної роботи зі страхами та тривожністю дітей молодшого та старшого дошкільного віку під час війни. Визначили, що на сьогодні існує багато методів психокорекційного впливу на емоційний стан дітей, а також психокорекційних методів, направлених на подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку. Більшість з них реалізується через гру або мистецтво.

4. Розробили та застосовували психокорекційну програму подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку за результатами якої було виявлено зниження рівня тривожності серед дітей старшого дошкільного віку. Дана програма передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її потреби та особливості та включає в себе різноманітні методи та техніки, такі як ігрова терапія, арт-терапія, релаксація, що дозволяє вибрати найбільш ефективні підходи для кожної дитини.

Впровадження подібних психокорекційних програм для дітей, на думку автора, може допомогти зменшити тривожність та страхи, пов'язані з сигналом «Повітряна тривога». Ці програми можуть включати психологічну підтримку та навчання навичкам саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловйова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
2. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2001. 171 с.
3. Буроменський М. В. Міжнародний захист прав людини та права біженців. Навчальний посібник. К.: Академія, 2002. 412 с.
4. Вікова і педагогічна психологія: [навч. посіб.] / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська та ін. К.: Каравелла, 2006. 344 с.
5. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
6. Гріньова О.М., Терещенко Л.А. Дитяча психодіагностика: навчально-методичний посібник. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2015. – 227 с.
7. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
8. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
9. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

10. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю. В. Александров, І. Є. Богданова, Ю. В. Воронова та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ , 2010. 291 с.
11. Зонова О.І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології / Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2007. Т.7, вип. 10. С. 122-130.
12. Карпенко Н. П. Диференціація та діагностика окремих видів страху у дітей. Початкова школа. 2002. № 3. С. 4 – 7.
13. Карпенко З.С. Експресивна психотехніка для дітей. К.: НПЦ Перспектива, 1997. 96 с.
14. Карпенко Н.В. Психологічні детермінанти страхів та шляхи їх подолання у дошкільників: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Карпенко Наталія Володимирівна ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - К., 1997. - 20 с.
15. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
16. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. К. : Либідь, 2007. 256 с.
17. Кірсканова С.В., Трубнікова І.А. Профілактика емоційних розладів у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 10. С. 16-25.
18. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О.М. Кокун. К. : Міленіум, 2004. 265 с.
19. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

20. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
21. Корненко Н. В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя): [навч. посібник]. К.: Коравкла, 2008. 192 с.
22. Корольчук М. С. Психодіагностика: навч. посібник. К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2004. 400 с.
23. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. К. : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
24. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
25. Корнілова В. В. Прояви страхів у дітей з благополучних і неблагополучних родин / В. В. Корнілова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 44(1). - С. 98-109.
26. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
27. Корекційно-розвивальна програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч метод. посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
28. Кормило О. М. Психічні стани та їх зв'язок зі страхом у дитячому віці / О. М. Кормило // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 23. - С. 286 – 297.
29. Литвиненко І.С., Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики: Методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2015. – 160 с.

30. Максименко С. Д. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча — К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. — 296 с.
31. Мзделурі Т. Захистити дітей від страху: Як з'являються і коли зникають дитячі страхи. 1997. №10. С. 18 – 19.
32. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
33. Мовчан М. М. Рівні страху і фобії: Філософський аналіз. Філософські обрії, 2015, № 33 – С. 118 – 125.
34. Ольховецький С. М. Психологічні чинники дитячих страхів [Електронний ресурс]. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2011. т. XII, ч.2.
35. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху [Електронний ресурс]. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 9.
36. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шкільний світ, 2011. – 112 с.
37. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підруч. для студ. ВНЗ. У двох книгах, Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2004. – 574 с.
38. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
39. Петрунько О. Діти і медіа : соціалізація в агресивному медіасередовищі.2-ге вид. Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2011. 480 с.
40. Пітерсон Таня. 101 спосіб впоратися з тривогами, страхами й панічними атаками. – Київ: Наш формат, 2021. – 240 с.

41. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / [уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. – 616 с. : іл.
42. Савчин М. В. Вікова психологія: [навч. посіб.] К.: Академвидав, 2005. 360 с.
43. Соколова Г. Б. Теоретичні підходи до вивчення проблеми страхів у дітей старшого дошкільного віку / Г. Б. Соколова // Вісник Одеського національного університету. Психологія. - 2014. - Т. 19, Вип. 2. - С. 317-323.
44. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проєктивними методами. // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Методи підготовки фахівців до професійного спілкування». Книга І. Черкаси 1997. С.119
45. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2 (МО України, НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ, 1998). С. 173.
46. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою / С. Стоссел. – К: Сварог, 2019. – 450 с.
47. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. – 200 с.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

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

Я, \_\_\_\_\_ Медведева Валерія Валеріївна\_\_\_\_, 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 участів 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 до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

17.10.2022  
(дата)



(підпис)

Медведєва В.В.  
(ім'я, прізвище)

## Додаток Б

### **Психокорекційна програма подолання страхів та тривожності у дітей молодшого та старшого дошкільного віку**

Через війну, ініційовану російською федерацією проти України, багато людей переживають постійний стрес та тривогу через безперервні ракетні та дринові обстріли, які відбуваються як вночі, так і вдень. Ця ситуація призводить до емоційної нестабільності та посиленої тривожності серед населення. Адже, дорослі зазвичай можуть усвідомити цю проблему та звернутися за професійною допомогою або самостійно знайти способи подолання цього стану, діти, натомість, часто не можуть навіть висловити свої почуття та просто замикаються в собі. Це може виявлятися в їхній агресивній поведінці, відчуженості, роздратованості, тривожному дрижінні, підвищеному пульсі, втраті апетиту, нічних кошмарах, недержавному сечовипусканні та інших симптомах.

Робота з дітьми за запропонованою програмою будується на гуманістичних принципах, з дотриманням конфіденційності, компетентності та відповідальності з боку фахівців, які працюють з дітьми. Програма створює сприятливу та безпечну атмосферу, де діти можуть відчути підтримку та розуміння від оточуючих.

Психокорекційна стратегія для дітей враховує внутрішні та зовнішні детермінанти тривожності. Програма передбачає етапи усвідомлення та переосмислення стану тривоги, підтримання нових адаптаційних навичок та розвиток соціальних умінь, включаючи виявлення та вираження своїх емоцій та навчання технік саморегуляції.

У межах цієї психокорекційної програми використовуються спеціальні вправи, ігри та дискусії, спрямовані на зниження емоційного напруження та формування моральних уявлень. Діти набувають навичок розуміння та контролю над своїм емоційним станом, а також вчать технікам релаксації.

Враховуючи обрану стратегію, програма психокорекції для дітей віком від 3 до 7 років, які переживають підвищену тривожність через сигнал

«Повітряна тривога», має системний характер та спрямована на комплексний вплив на дитину з урахуванням її внутрішніх і зовнішніх факторів. Метою цієї програми є поліпшення емоційного стану дітей, зниження рівня тривоги та розвиток адаптаційних навичок. Основні аспекти, які слід враховувати при розробці психокорекційної програми, включають в себе емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти.

Мета програми полягає в розкритті деталей цілей через розподіл їх на конкретні кроки, спрямовані на досягнення задач.

Основні завдання в рамках психокорекційної програми включають:

1. Розуміння та контроль емоційного стану:
  - Навчання методам зниження рівня емоційного напруження через реагування на негативні емоції та використання прийомів регулювання емоційного стану.
  - Розвиток навичок вираження своїх думок, почуттів і емоцій словами.
  - Навчання розпізнавати емоції за зовнішніми сигналами.
2. Формування моральних уявлень та навичок соціальної взаємодії:
  - Усвідомлення значення норм і правил взаємодії в колективі та їх необхідності виконувати.
  - Розвиток самосвідомості і формування адекватної самооцінки.
  - Підтримка у володінні навичками внутрішнього самоконтролю і регулювання негативних імпульсів.
3. Розробка альтернативних стратегій поведінки:
  - Демонстрація переваг уникнення відкритих і деструктивних виявів агресії.
  - Заохочення конструктивного підходу до вирішення ситуацій, що викликають агресію.
  - Навчання прийомам безконфліктного спілкування та розвиток умінь конструктивно діяти в ситуаціях конфліктів.

Напрямки роботи з дітьми віком від 3 до 7 років, які перебувають у стані підвищеної тривожності через сигнал «Повітряна тривога», включають наступні аспекти:

1. Розуміння та регулювання емоційного стану:
  - Навчання дітей простим методам зменшення рівня тривоги та стресу, таким як дихальні вправи або методи релаксації.
  - Розвиток навичок називання та вираження власних почуттів і емоцій.
  - Використання вправ і ігор, що сприяють розпізнаванню та регулюванню емоцій.
2. Створення безпечного та підтримуючого середовища:
  - Формування сприятливої атмосфери, в якій дитина відчуває себе захищеною та прийнятою дорослими.
  - Забезпечення стабільності та регулярності в розкладі дня для зменшення рівня тривожності.
  - Підтримка позитивного спілкування з батьками, родичами та іншими дорослими, які впливають на дитину.
3. Розвиток соціальних навичок:
  - Навчання дітей встановлювати позитивні міжособистісні контакти з іншими дітьми.
  - Сприяння співпраці та взаємодії в групі.
  - Використання рольових ігор та інтерактивних завдань для навчання ефективним способам спілкування та вирішення конфліктів.
4. Розвиток самостійності та навичок самоконтролю:
  - Підтримка розвитку навичок самообслуговування та незалежності.
  - Використання ігор та вправ, що допомагають дітям вчитися контролювати свої дії та емоції.
  - Поступове навчання стратегій вирішення проблем та прийняття рішень в межах їх можливостей.

5. Залучення сім'ї та батьківського впливу:
- Активна участь батьків у психокорекційному процесі.
  - Надання рекомендацій та консультацій батькам щодо методів підтримки та допомоги дитині у подоланні тривожності.
  - Організація спільних занять та активностей для зміцнення зв'язку між батьками та дітьми.

Ці напрямки психокорекційної роботи мають на меті забезпечити дітям відчуття безпеки, розвиток навичок саморегуляції та соціальних навичок, а також залучення сім'ї до підтримки дитини у подоланні тривожності

Методичний інструментарій психокорекційної програми для дітей, віком від 3 до 7 років, що перебувають у стані підвищеної тривожності через сигнал «Повітряна тривога» представлений у табл. Б.1

Таблиця Б.1

**Методичний інструментарій психокорекційної програми для дітей,  
віком від 3 до 7 років, що перебувають у стані підвищеної тривожності  
через сигнал «Повітряна тривога»**

<b>Напрямок роботи</b>	<b>Мета психокорекції</b>	<b>Завдання психокорекції</b>	<b>Методики (вправи, завдання)</b>
Регуляція дихання	Зменшення тривожності через контроль дихання	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити дитину сприймати своє дихання.</li> <li>- Розвивати навички глибокого дихання та релаксації</li> <li>- Навчити використовувати дихання як засіб для заспокоєння.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи на повільне, глибоке дихання (дихання квадратом наприклад).</li> <li>- Вправи на релаксацію тіла та м'язів.</li> </ul>
Візуалізація	Створення позитивних образів та зниження тривожності	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розвивати уяву та здатність до візуалізації.</li> <li>- Створювати позитивні образи для заспокоєння та розслаблення.</li> <li>- Знижувати тривожність через позитивні візуалізації.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи на утворення позитивних образів у межах дитячого сприйняття.</li> <li>- Казки-візуалізації.</li> <li>- Розмальовки з позитивними сюжетами.</li> </ul>
Ігрова терапія	Заспокоєння через ігрові ситуації	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зниження тривожності за допомогою ігрових вправ та ситуацій.</li> <li>- Розвиток креативності та фантазії.</li> <li>- Підвищення самопочуття та позитивного налаштування.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рольові ігри з тематикою, що заспокоює дитину.</li> <li>- Ігри з елементами фантазії та креативності.</li> <li>- Конструювання та малювання з використанням позитивних сюжетів.</li> </ul>
Арт-терапія	Заспокоєння через мистецтво	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зниження тривожності та страхів.</li> <li>- Розвиток креативності та фантазії.</li> <li>- Стабілізація емоційного стану</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправа «Гра навпаки»</li> <li>- Вправа «Малювання тілом»</li> </ul> <p>(<a href="https://dnz1.osvita-konotop.gov.ua/10-05-2022r-vpravi-art-terapii-dlya-trivozhnix-ditej.html">https://dnz1.osvita-konotop.gov.ua/10-05-2022r-vpravi-art-terapii-dlya-trivozhnix-ditej.html</a>)</p>

Структура програми психокорекції для дітей у віці від 3 до 7 років, які мають підвищену тривожність через сигнал «Повітряна тривога», передбачає проведення 12 сесій протягом 6 тижнів, з кожною сесією, що триває приблизно 2 години. При розробці цієї програми було враховано, що для досягнення змін у поведінці дітей необхідно здійснювати вплив протягом принаймні 20 годин.

Пропонована тематика сесій має такий орієнтовний характер:

#### Заняття 1.

##### Розвиток навичок розуміння та виявлення почуттів

Мета: Надати дітям інструменти для виявлення та назви своїх почуттів, зосередитися особливо на тривозі, та допомогти їм відчувати себе зручно зі своїми почуттями.

##### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
  - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
  - Питання: «Чи ви коли-небудь відчували різні почуття? Які почуття ви можете назвати?»
2. Гра «Виразний обличчя» (15 хвилин):
  - Діти демонструють різні почуття за допомогою виразів обличчя. Вчитель може запитувати, що викликає ці почуття та як з ними можна справитися.
3. Розповідь про почуття (10 хвилин):
  - Вчитель розповідає або читає казку про дітей, які відчувають різні почуття в різних ситуаціях. Під час розповіді підкреслюються важливість розуміння та виявлення почуттів.
4. Ігрова вправа «Знаходження своїх почуттів» (15 хвилин):
  - Діти сідають в коло, і вони отримують картки з різними ситуаціями. Вони повинні показати, яке почуття вони відчувають у кожній ситуації та обговорюють їх разом.
5. Творча вправа «Малюнок свого почуття» (20 хвилин):



– Діти отримують аркуш паперу та кольорові олівці і просяться намалювати малюнок, що виражає їхнє поточне почуття. Після цього обговорюється, як почуття можна виразити через малюнок.

б. Заключення (10 хвилин):

– Обговорення того, що діти навчилися на цьому занятті, і як це може допомогти їм розуміти та виявляти свої почуття.

Завдання додому: Попросити дітей поговорити з батьками або опікунами про свої почуття та поділитися тим, як вони відчують себе у різних ситуаціях.

Це заняття допоможе дітям стати більш освіченими щодо їхніх почуттів та навчити їх, як ефективно управляти тривогою.

## Заняття 2.

### Засоби захисту у навколишньому середовищі

Мета: Розвивати у дітей навички розрізнення безпечних та небезпечних ситуацій і надавати їм стратегії для ефективного управління тривожними обставинами.

### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

– Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.

– Питання: «Чи ви коли-небудь чули або бачили щось, що зробило вас тривожними або наляканими? Що ви зазвичай робите, коли це відбувається?»

2. Ігрова вправа «Безпека та небезпека» (15 хвилин):

– Діти грають в гру, де їм показують картинки або ситуації, і вони повинні вирішити, чи є це безпечним або небезпечним для них. Наприклад, картинка зі змією або відомого місця.

3. Групова дискусія (15 хвилин):

– Обговорення результатів ігри та того, як діти розрізняють безпечні та небезпечні ситуації.

– Поради: Дорослим можна пояснити, як надавати увагу своїм почуттям та інтуїції в небезпечних ситуаціях.

4. Розповідь про «Сигнал тривоги» (10 хвилин):

– Вчителем розповідається історія або рольова гра про те, як розпізнати сигнали тривоги та як відреагувати на них.

5. Вправа «Створення плаката безпеки» (20 хвилин):

– Діти роблять колективний плакат, на якому вони малюють або прикріплюють картинки безпечних ситуацій та покращень. Вони також можуть додавати речення, які підкреслюють важливість безпеки.

6. Заключення (10 хвилин):

– Обговорення того, чому діти навчилися на цьому занятті і як це може допомогти їм розрізняти безпечні та небезпечні ситуації у майбутньому.

Завдання додому: Попросити дітей поговорити з батьками або опікунами про те, як вони можуть зрозуміти, що ситуація є безпечною, і якщо вони відчувають тривогу, як вони можуть намагатися впоратися з нею.

На цьому занятті діти отримають основні знання та навички, необхідні для розпізнавання небезпечних ситуацій і вміння ефективно взаємодіяти з ними

### Заняття 3.

#### Дихальні техніки та релаксація

Мета: Навчити дітей простим дихальними техніками та методами релаксації для зниження рівня тривоги та досягнення відчуття спокою.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

– Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.  
– Питання: «Чи коли-небудь ви відчували, як ваше серце б'ється швидко, або ви стали нервовими? Що це було за почуття?»

2. Вірш «Дихаймо разом»(5 хвилин):

– Вчителем розповідається вірш про важливість правильного дихання та як це може допомогти нам відчувати себе краще.

3. Гра «Дихаймо разом» (15 хвилин) [19]:

– Діти виконують вправи дихальної гімнастики разом з вчителем або дорослим. Вправи можуть включати глибоке дихання, повільне вдихання та видихання, рахунок вдихів тощо.

4. Релаксаційна історія (15 хвилин):

– Діти сідають або лягають зручно та слухають релаксаційну історію про подорож у вигадане місце, де вони відчують себе дуже спокійними і щасливими.

5. Вправа «Магічний масаж» (10 хвилин):

– Діти роблять одне одному масаж, використовуючи легкі рухи та фантазію. Можна використовувати природні об'єкти, які розслабляють, наприклад, піски або гладенькі камені.

6. Заключення (10 хвилин):

– Обговорення того, як діти відчували себе після вправ та релаксаційної історії.

Завдання додому: Попросити дітей спробувати одну з дихальних технік або релаксаційну історію вдома, коли вони відчують тривогу або захочуть відпочити.

На цьому занятті діти оволодіють корисними навичками дихальних вправ та релаксації, які допоможуть їм краще контролювати свої емоції та знижувати рівень тривожності.

#### Заняття 4.

#### Подолання страхів

Мета: Надати дітям можливість розібратися зі своїми страхами та тривогами через спілкування та ігрові вправи.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

– Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.  
– Запитання: «Чи хто-небудь з вас коли-небудь був наляканим? Що вас лякає?»

2. Вірш «Друзі проти страху» (5 хвилин):
  - Вчителем розповідається вірш або історія про те, як друзі можуть допомогти один одному подолати страхи.
3. Гра «Вгадай страх» (15 хвилин):
  - Вчителю чи дорослому дається картка із зображенням різних страхів (павуки, темрява, гроза тощо).
  - Діти повинні вгадати, про який страх йдеться та обговорити, чому деякі люди можуть боятися цього.
4. Вправа «Подолання страху» (20 хвилин) [27]:
  - Діти обирають свій власний страх і малюють його на аркуші паперу.
  - Потім вони розповідають групі, чому це лякає їх, та придумують історії про те, як можна подолати цей страх.
5. Гра «Скажи «Ні» страху» (15 хвилин):
  - Діти грають у гру, де вони повинні вигукувати «Ні» своїм страхам та зображати, що вони відчують себе сміливими та сильними.
6. Заключення (10 хвилин):
  - Обговорення того, що діти вивчили на занятті та як вони можуть використовувати ці знання для подолання своїх страхів.

Завдання додому: Попросити дітей розповісти своїм батькам або опікунам про те, що вони вивчили про подолання страхів на занятті і обговорити свої власні страхи.

На цьому занятті діти матимуть можливість вільно висловити свої страхи та навчитися ефективним способам подолання їх, що сприятиме покращенню їхнього емоційного стану та зниженню тривожності.

#### Заняття 5.

#### Розвиток Соціальних Навичок

Мета: Навчити дітей спілкуватися та взаємодіяти з іншими, розвивати соціальні навички та сприяти активній взаємодії з оточуючими.

Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
  - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
  - Запитання: «Що таке соціальні навички і чому вони важливі?»
2. Вправа «Розминка» (15 хвилин):
  - Розважальна фізична вправа або гра, що допомагає дітям відчувати себе більш комфортно та активізувати їх.
3. Гра «Спільні завдання» (20 хвилин):
  - Діти поділяються на пари або невеликі групи.
  - Кожній парі (групі) дається завдання, яке вони повинні виконати разом. Завдання можуть бути спрямовані на співпрацю, спілкування та розвиток спільних рішень.
4. Гра «Рольова гра» (20 хвилин):
  - Діти грають в ролі різних персонажів та ситуацій, що допомагає їм розвивати навички емпатії, співчуття та взаємодії.
5. Вправа «Спільний проект» (15 хвилин):
  - Діти працюють над спільним проектом, таким як малюнок, конструкція або історія. Це вчить їх співпраці, обговоренню і домовленостям.
6. Заключення (10 хвилин):
  - Обговорення того, що діти вивчили на занятті та як вони можуть застосовувати нові навички у повсякденному житті.

Завдання додому: Попросити дітей поспостерігати за своєю власною взаємодією з іншими дітьми і дорослими та обговорити, як вони можуть поліпшити своє спілкування.

Це заняття спрямоване на розвиток соціальних навичок у дітей, що допоможе їм легше взаємодіяти з іншими та покращить їхні відносини з оточуючими.

Заняття 6.

Арт-терапія

Мета: Використовувати творчість та виразне мистецтво (наприклад, малювання, моделювання, пластилін і т. д.) як інструмент для вираження почуттів та емоцій.

Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
  - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
  - Запитання: «Чи хто-небудь із вас любить малювати або творити щось своїми руками?»
2. Вправа «Кольорова емоційна палітра» (15 хвилин) [44]:
  - Діти отримують аркуші паперу та кольорові олівці.
  - Завдання: Намалювати своє поточне почуття кольорами та формами.
    - Після цього, діти можуть коротко пояснити, що їхні малюнки виражають.
3. Творча вправа «Ліплення із пластиліну» (20 хвилин):
  - Діти отримують пластилін та можливість створити щось, що вони пов'язують зі своїми почуттями.
    - Під час роботи, можна обговорювати, які почуття вони виражають через цей твір мистецтва.
4. Музична підтримка (10 хвилин):
  - Прослуховування спокійної музики, під яку діти можуть спостерігати за своїми творіннями та думками.
5. Гра «Що малює музика?» (15 хвилин):
  - Діти слухають музику та малюють або ліплять щось, що, на їхню думку, відображає настрій та емоції, які вони відчують під час прослуховування.
6. Заключення (10 хвилин):
  - Поділ та обговорення творчих робіт дітей.

Завдання на додому: Попросити дітей продовжити створювати малюнки або творіння, коли вони відчувають певні емоції або потребують виразити свої почуття через мистецтво.

Це заняття спрямоване на використання мистецтва як способу для дітей виразити свої почуття, розвинути творчість та покращити свій емоційний стан.

### Заняття 7.

#### Підтримка від дорослих

Мета: Навчити дітей знаходити підтримку у дорослих, використовуючи позитивні методи комунікації та вміння звертатися за допомогою.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
  - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
  - Запитання: «Чи коли-небудь вам було сумно або ви потребували допомоги від дорослих?»
2. Вправа «Розповідь про свої почуття» (15 хвилин):
  - Діти розповідають короткі історії або анекдоти, пов'язані зі своїми почуттями та ситуаціями, коли вони шукали підтримку від дорослих.
3. Гра «Допоможи іншому» (20 хвилин) [20]:
  - Діти діляться на пари і отримують завдання допомогти один одному у вигляді гри, наприклад, побудувати вежу з конструктора або вирішити головоломку.
    - Мета гри - показати, як важливо допомагати один одному та шукати підтримку.
4. Гра «Допоможи ляльці» (20 хвилин):
  - Діти мають влаштувати міні-ситуацію, де лялька потребує допомоги.
    - Кожен учасник гри має намагатися допомогти ляльці та розповісти, як він це робить.
5. Вправа «Як говорити, щоб тебе почули» (15 хвилин):

- Діти вчаться, як правильно звертатися до дорослих, коли вони потребують допомоги або підтримки.

- Розглядаються приклади позитивної комунікації.

6. Заключення (10 хвилин):

- Підсумок заняття та обговорення важливості шукати підтримку від дорослих у важкі моменти.

Завдання додому: Просити дітей поділитися з батьками або опікунами своїми відчуттями від позитивної підтримки з боку дорослих.

На цьому занятті діти вчаться, як шукати підтримку та спілкуватися з дорослими, коли вони відчувають тривогу або потребують допомоги. Це важливі навички для розвитку дитини та забезпечення її комфорту.

### Заняття 8.

#### Ігрова терапія

Мета: Використовувати ігрові вправи та ігри для сприяння розвитку соціальних навичок, зміцнення впевненості у собі та зменшення тривоги.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

- Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.

- Запитання: «Що таке гра? Чому ми граємо? Чи вам подобається грати в ігри?»

2. Вправа «Знайди свого партнера» (15 хвилин):

- Діти розділяються на пари і обирають партнера.

- Кожна пара отримує завдання щось виконати разом, наприклад, створити спільний малюнок або побудувати вежу з конструктора.

3. Гра «Мимоволі» (20 хвилин):

- Діти грають у гру «Мимоволі», де вони повинні діяти так, ніби вони перебувають у різних ситуаціях: на пляжі, в магазині, у лісі і т. д.

- Мета гри - спонукати дітей виразно виражати свої почуття та діяти відповідно до ситуації.

4. Гра «Шукай іншу половинку» (15 хвилин):



– Діти отримують картки з половинками малюнків, і їм потрібно знайти партнера, у якого є інша половинка того ж малюнка.

– Ця гра сприяє співпраці, спілкуванню та розвитку уваги.

5. Вправа «Театр ляльок» (20 хвилин):

– Діти влаштовують міні-театр ляльок і розігрують коротку історію, в якій ляльки взаємодіють між собою.

– Мета - розвивати соціальні навички та увагу.

6. Заключення (10 хвилин):

– Підсумок заняття та обговорення важливості гри у розвитку соціальних навичок та зменшенні тривоги.

Завдання додому: Просити дітей грати в ігри разом з батьками або друзями та спостерігати за тим, як це впливає на їхні відносини та настрій.

На цьому занятті діти залучаються до ігрових активностей, які сприяють розвитку їхніх соціальних навичок, зміцненню самоповаги та зменшенню тривоги. Ігрова терапія створює можливість дітям виразити себе та взаємодіяти з іншими в позитивний спосіб.

#### Заняття 9.

##### Стимулювання позитивних думок

Мета: навчити дітей звертати увагу на позитивні аспекти свого життя та зміцнювати своє позитивне сприйняття світу.

##### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

– Привітання дітей і короткий огляд мети заняття.

– Запитання: «Чи знаєте ви, що таке позитивні думки? Що це означає?»

2. Гра «Сонечко і Хмаринка» (15 хвилин):

– Діти уявляють, що кожна з них - це сонечко або хмаринка. Сонечко представляє позитивні думки, а хмаринка - негативні.

– Розповідь коротких історій, і діти повинні вирішити, чи це сонечко (позитивна думка) чи хмаринка (негативна думка).

3. Вправа «Справжній скарб» (20 хвилин):

– Кожне дитя обирає один папірець і записує на ньому щось позитивне, що відбулося з ним цього тижня.

– Діти обмінюються своїми скарбами і говорять, чому це було важливо і приємно.

4. Вправа «Складання казки» (15 хвилин):

– Разом з дітьми складаємо казку, в якій головний герой зустрічає труднощі, але завдяки позитивним думкам та оптимізму, він подолає всі труднощі і досягне успіху.

5. Малюнок «Мій найпозитивніший день» (20 хвилин):

– Діти малюють картину про той день, коли вони відчували себе найщасливішими.

– Кожен ділиться своїм малюнком та розповідає, що робило цей день особливим.

6. Заключення (10 хвилин):

– Підсумок заняття та обговорення важливості позитивних думок і впливу на наше настрої.

Завдання додому: Продовжити шукати позитивні моменти у повсякденному житті та ділитися ними з батьками або друзями.

Діти навчаться бачити та розуміти позитивні сторони свого життя та навколишнього світу. Це сприяє поліпшенню їхнього загального настрою і емоційного стану.

### Заняття 10.

#### Саморегуляція та впевненість

Мета: навчити дітей стратегіям саморегуляції та підтримки впевненості в собі у стресових ситуаціях.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):

– Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.

– Повторення того, що таке саморегуляція і впевненість.

2. Розповідь та обговорення (15 хвилин):
  - Розповідь про те, як саморегуляція може допомогти управляти почуттями та стресом.
  - Обговорення ситуацій, коли діти можуть відчувати тривогу або невпевненість та як їм можна допомогти в таких моментах.
3. Гра «Підтримка у друзів» (15 хвилин):
  - Діти сідають в коло і розповідають історії про ситуації, коли їм допомогли друзі або коли вони самі допомагали комусь іншому.
  - Обговорення того, як підтримка від друзів може допомогти у стресових ситуаціях.
4. Вправа «Дихання та релаксація» (15 хвилин) [19]:
  - Діти вчаться простим дихальним вправам та релаксаційним методам, які допомагають заспокоїтися та зменшити тривогу.
5. Рольова гра «Самостійність у стресовій ситуації» (20 хвилин):
  - Діти грають у рольову гру, де вони стикаються зі стресовою ситуацією (наприклад, втрата іграшки). Вони повинні використовувати навички саморегуляції та впевненості, щоб впоратися зі ситуацією.
6. Заключення (10 хвилин):
  - Обговорення того, що діти навчилися на цьому занятті і як це може допомогти їм у подоланні стресових ситуацій.

Завдання додому: Попросити дітей використовувати навички саморегуляції та впевненості у собі, коли вони відчують стрес або тривогу.

За допомогою цього заняття діти навчаються ефективно керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. Вони вчаться методам релаксації та засобам зниження тривожності.

## Заняття 11.

### Емоційний інтелект

Мета: розвивати емоційний інтелект дітей, допомагаючи їм розпізнавати та розуміти емоції у себе та інших.

Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
    - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
    - Повторення того, що таке емоції та чому вони важливі.
  2. Розповідь та обговорення (15 хвилин):
    - Розповідь про те, що таке емоційний інтелект і чому це важливо.
    - Обговорення різних видів емоцій і того, як вони можуть впливати на наше життя та взаємодію з іншими.
  3. Вправа «Розпізнавання емоцій» (15 хвилин):
    - Показування дітям карток з різними виразами обличчя, що відображають різні емоції (радість, гнів, сум і т. д.).
      - Діти називають, яку емоцію вони бачать на картці та розповідають, коли вони самі відчували подібну емоцію.
  4. Вправа «Розпізнавання емоцій у інших» (15 хвилин):
    - Гра, де діти спостерігають за виразами обличчя друзів та намагаються вгадати, які емоції вони відчувають.
      - Обговорення того, як можна виявити, які саме інша людина відчуває емоції.
  5. Вправа «Як впоратися зі своїми емоціями» (20 хвилин) [20]:
    - Діти обговорюють різні ситуації, коли вони відчули різні емоції.
    - Обговорення стратегій, які можна використовувати для керування емоціями, таких як глибоке дихання, виразне малювання або розповідь дорослим про свої почуття.
  6. Заключення (10 хвилин):
    - Обговорення того, що діти навчилися на цьому занятті і як це може допомогти їм розуміти та керувати своїми емоціями та реагувати на емоції інших.
- Завдання додому: Попросити дітей спостерігати за своїми та емоціями інших та намагатися зрозуміти, чому вони відчувають ті чи інші емоції.

Діти навчаться розпізнавати та розуміти власні емоції та емоції інших. Це допомагає їм краще розуміти себе та інших, а також виробляти способи адекватної реакції на емоційні стани.

### Заняття 12.

#### Закріплення та перегляд

Мета: повторити ключові концепції та навички, отримані протягом попередніх занять, і закріпити їх у дитячій поведінці.

#### Хід заняття:

1. Початок (10 хвилин):
  - Привітання дітей та короткий огляд мети заняття.
  - Повторення того, над чим працювали під час попередніх занять і наведення прикладів.
2. Перегляд ключових понять (15 хвилин):
  - Використання інтерактивних зображень, малюнків або карток для нагадування дітям ключових понять та навичок, таких як розпізнавання емоцій, стратегії саморегуляції, спілкування тощо.
    - Запитання до дітей щодо того, що вони запам'ятали та як це можна використовувати в повсякденному житті.
3. Вправа «Рольова гра» (20 хвилин):
  - Рольова гра, де діти можуть відтворити ситуації, які вони вивчали на попередніх заняттях. Наприклад, ситуації, коли вони відчули стрес, і як вони можуть зараз реагувати на це.
    - Обговорення ролей та стратегій, які можна використовувати для кращого управління емоціями та ситуаціями.
4. Заключення (15 хвилин):
  - Обговорення того, що діти вивчили під час всієї програми та на цьому занятті.
    - Вираз подяки дітям за їхній активну участь та старанність.
    - Про керування емоціями та спілкування з іншими.
5. Додаткові завдання додому (5 хвилин):

- Запитати дітей, що вони хотіли б спробувати вдома, використовуючи нові знання та навички.

- Надіслати дітям додаткові завдання або рекомендації для підтримки та практики отриманих навичок.

Це заняття допомагає дітям відновити та закріпити знання та навички, які вони отримали протягом попередніх 11 занять. Воно сприяє покращенню розуміння та усвідомленню дітьми того, що вони вивчили.

Психокорекційна програма для дітей віком від 3 до 7 років, які перебувають у стані підвищеної тривожності через сигнал «Повітряна тривога», має таку структуру:

1. Зустріч із привітанням: Створення сприятливої атмосфери та побудова довіри за допомогою ритуалу привітання, можливо, використовуючи казкові імена для учасників.

2. Встановлення правил: Пояснення та прийняття правил роботи в групі, обмежуючи їх кількість до 3-5 для забезпечення контролю.

3. Інформування: Пояснення мети заняття.

4. Розминка: Проведення занять, спрямованих на створення емоційної основи для подальшої роботи та підвищення рівня активності.

5. Основна частина заняття: Послідовне проведення психотехнічних вправ та застосування різних методик, таких як рухові, спокійні, інтелектуальні та реактивні, для досягнення мети програми. Варіативний перелік ігор та вправ може бути доповнений або змінений відповідно до потреб.

6. Закріплення навичок: Завершення заняття за допомогою закріплення вивчених навичок та вправ.

7. Рефлексія: Оцінка заняття в емоційному (для всіх) та змістовному аспектах, а також надання зворотного зв'язку (для дітей від 5 років). Аналіз результатів і вражень учасників.

8. Повторна діагностика: Проведення повторного вимірювання зміни емоційного стану під час сигналу «Повітряна тривога» після реалізації

психокорекційної програми. Оцінка зниження рівня тривожності та страхів після проведених занять.

Важливо враховувати, що співпраця з педагогами та батьками може покращити ефективність програми, і її розробка на тривалий період із регулярними повтореннями допомагає закріпити досягнуті результати та отримати нові позитивні зміни.