

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ТА  
ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ СВІДОМОГО РЕАГУВАННЯ НА  
СИТУАЦІЇ ЗАГРОЗИ**

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

Виконала:

Студентка II курсу 241 М групи  
Спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Освітньо-професійної (наукової)  
програми Дошкільна освіта  
Кривонос Людмила Михайлівна

Керівник: доцентка Казаннікова О.В.

Рецензент: Завгородня О.М.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СВІДОМОГО РЕАГУВАННЯ НА ЗАГРОЗЛИВІ СИТУАЦІЇ</b> .....	6
1.1. Характеристика психоемоційного розвитку в дошкільному дитинстві .....	6
1.2. Психологічний захист та його специфіка у дітей дошкільного віку.....	11
1.3. Умови формування свідомих реакцій на ситуації загрози в дошкільному дитинстві.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМИХ РЕАКЦІЙ ПСИХОЗАХИСТУ В ДИТИНСТВІ</b> .....	22
2.1. Психодіагностика проявів психозахисної поведінки в дошкільному дитинстві....	22
2.2. Характеристика процедури дослідження та психодіагностичного інструментарію.....	25
2.3. Стратегії та засоби формування копінг-стратегій у дітей дошкільного віку.....	30
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	40
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	47

## ВСТУП

Дитинство є найважливішим періодом у житті людини. В цей період формуються такі новоутворення, які зумовлюють майбутнє дитини, визначають її доросле життя. Зрозуміло, що війна є таким фактором, який спотворює нормальне життя і розвиток, не тільки дітей але і дорослих. Багато дітей на власні очі бачила страшні картини війни, що не завжди витримує психіка дорослої людини. Офіційна статистика МОЗ України фрагментарно відображає ситуацію із впливом війни на психічне здоров'я дітей. Травматичні події війни особливо впливають саме на дітей, знижуючи їх адаптаційні можливості, здатність до соціалізації. Психіка дитини знаходиться в процесі розвитку й формування, є нестійкою, рухливою, чутливою до зовнішніх впливів, тому є більш уразливою до впливу саме негативних чинників, особливо таких, які зумовлені військовими діями. Психіка дитини сильніше й швидше інвалідизується, ніж психіка дорослої людини, тому існує загроза психічному здоров'ю дітей. Найчастіше порушення психічного здоров'я дітей в умовах війни проявляється у вигляді гострих реакцій на стрес, психосоціальних розладів, фобічних утворень. Такі розлади часто мають у дітей прихований і неусвідомлений характер і сприяють формуванню психологічних захистів.

Дитина не може сама протистояти впливу таких сильних подразників як війна, не може впоратися із своїми емоційним станами, поведінковими реакціями, у неї відсутній необхідний життєвий досвід. У той же час дитина має величезний потенціал життєстійкості. Тому актуальною стає проблема надання допомоги дитині, навчання її свідомо і адекватно реагувати на ситуації загрози.

В контексті дослідження є характеристика психологічних захистів, які виникають у дитини внаслідок перебування у травматичній ситуації.

Розробка, трансформація теорій психологічних захистів триває і є досить актуальним напрямом у психологічній науці. Однак, недостатньо дослідженими є питання про механізми формування та прояви психологічних захистів саме у дошкільному віці в кризисних умовах, їх вплив на розвиток особистості дитини.

**Мета дослідження** – з'ясувати особливості формування свідомих механізмів психологічного захисту в дошкільному віці.

**Завдання дослідження.** Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання наступних завдань:

1. Схарактеризувати особливості психоемоційного розвитку в дошкільному дитинстві.
2. Проаналізувати сутність психологічного захисту та його специфіку в дошкільному дитинстві.
3. Розкрити умови формування свідомих реакцій на ситуації загрози в дошкільному дитинстві
4. Провести емпіричне дослідження проявів психозахисної поведінки у дітей дошкільного віку.
5. Визначити шляхи та засоби формування копінг-поведінки у дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний розвиток в дитинстві.

**Предмет дослідження** – формування свідомих психозахисних механізмів в дошкільному дитинстві.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали положення про фактори психічного розвитку особистості (Л.С. Виготський, О.В. Запорожець, Костюк Г.С., С.Д. Максименко, В.П. Пісоцький та ін.), положення про вікові особливості розвитку дітей дошкільного віку (Т.В. Дуткевич, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Т.О. Піроженко), уявлення про вплив емоцій на психічний розвиток дитини (С.Д. Максименко, О.Л. Кононко, В.К. Котирло), дослідження ролі психічного здоров'я дитини та факторів його порушення ( І.В.

Молодушкіна, Л.А. Терещенко), вчення про психологічний захист та його механізми (А.Фрейд, Ф.Краммер, Ф.В. Бассін, Р. Плутчик, В.Л. Зливков та ін.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених в роботі завдань у роботі були застосовані методи теоретичного дослідження, серед яких аналіз наукових джерел за темою дослідження, систематизація та узагальнення інформації, також були використані методи емпіричного дослідження – анкетування, експертні оцінки, опитування, проективна методика.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження виконувалось на базі Херсонського закладу дошкільної освіти №85 Херсонської міської ради.

**Наукова новизна** роботи полягає у в систематизації інформації про вплив військових подій на формування психозахисних механізмів у дітей дошкільного віку.

**Теоретичне значення** роботи полягає у визначенні вікової специфіки переведення неусвідомлених психологічних захисних реакцій у свідомі механізми психологічного захисту.

**Практичне значення роботи** визначається виявлення механізмів реагування дітей дошкільного віку на психотравмуючі ситуації. Теоретичний матеріал, результати емпіричного дослідження та рекомендації можуть бути використані в діяльності психолога, педагога закладу дошкільної освіти.

**Апробація.** Основні положення та результати дослідження відображений у публікації «Особливості формування у дітей дошкільного віку свідомого реагування на ситуацію загрози».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує.. найменувань і додатків. Основний зміст роботи викладено на ... сторінках.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СВІДОМОГО РЕАГУВАННЯ НА ЗАГРОЗЛИВІ СИТУАЦІЇ

#### 1.1. Характеристика психоемоційного розвитку в дошкільному дитинстві

Дошкільне дитинство є періодом життя, коли перед дитиною відкривається навколишній світ людського життя і діяльності. Це період від 3-х до 6-7-ми років. В процесі розвитку під впливом конкретних умов, обставин у житті дитини змінюється місце, яке дитина об'єктивно займає в системі людських відносин. Цей період починається кризою соціальних відносин, виділенням свого «Я». Головним новоутворенням цієї кризи є усвідомлення свого «Я», виділення свого «Я» із світу об'єктів та оточуючих людей, поява потягу активно впливати на події, змінювати їх таким чином, щоб задовольняти свої потреби та бажання. Соціальна ситуація розвитку розкривається у пізнанні світу людських стосунків, їх відтворенні. Специфіка соціальної ситуації розвитку дошкільника проявляється у провідній діяльності, якою в цьому віковому періоді стає сюжетно-рольова гра. В ігровій діяльності дитина спочатку емоційно, а потім вже за допомогою розуму опановує людські взаємостосунки. Поштовхом розвитку сюжетно-рольової гри є протиріччя між бажанням дошкільника бути як дорослий і реальними можливостями дитини. В грі переважає уявний план над реальним. Гра має непродуктивний характер, спрямована не на досягнення цілі або практичного результату, а на сам процес гри, на переживання самої дитини. Результатом гри можна вважати отримання дитиною задоволення самим процесом гри. Саме сюжетно-рольова гра є умовою нормального психічного й особистісного розвитку дошкільника [5, с.68, 19,с.95-96].

Дошкільний вік вважають періодом реального формування особистості дитини і цей процес пов'язаний із розвитком емоційної сфери дитини. Емоційність вважають основною психофізіологічною особливістю дошкільника. Період дошкільного дитинства недаремно називають періодом афективності. В цьому віці емоції характеризуються бурхливим, але нестійким перебігом, що проявляється в у швидкому перебігу від одного емоційного стану до іншого. Дитину легко налякати, але й також легко викликати радість, задоволення. Джерелом емоційних переживань є її діяльність, в першу чергу ігрова діяльність. Загальною властивістю дитини-дошкільника є наслідування емоційних станів інших людей, особливо дорослих. На початку дошкільного дитинства емоції спричинюються оточуючими впливами, дитина діє під впливом бажань, які в цей момент виникають. Також на початку періоду емоції дитини, незважаючи на їх нестійкість, є сильними, тому їх прояв має яскравий, безпосередній характер – дитина всіма засобами виражає свої переживання. У середнього і старшого дошкільника емоції починають опосередковуватися ставленням його до тих чи інших явищ, подій, людей. Внаслідок опосередкованості емоції дитини стають більш стійкими, узагальненими, свідомими. Також з'являється здатність стримувати небажані емоції у відповідь на вимоги дорослих, дитина починає орієнтуватися на правила соціально схваленої поведінки. Також дошкільник починає навчатися стримувати зовнішні прояви емоцій [5, с.199-200, 15, с.310-311].

Дошкільний вік характеризується появою нових емоцій та почуттів. Вперше, приблизно після трьох років з'являється почуття гумору, дитина починає розуміти комічне. Але у дитини не вистачає досвіду, тому вона дуже часто розуміє лише зовнішній бік комічної ситуації. В дошкільному віці починають розвиватися і почуття, серед яких моральні, інтелектуальні, практичні й естетичні, в яких виражається цілісне ставлення до світу, до людей.

У дошкільника з'являються емпатичні переживання і не тільки по відношенню до близьких людей. Дошкільники проявляють два види емпатії - гуманістичну і егоцентричну. Гуманістична емпатія проявляється по відношенню до іншої людини у вигляді співчуття, співпереживання. Егоцентрична емпатія проявляється тоді, коли дитина переживає за саму себе. Для дошкільників властиві обидва види емпатії.

У дітей дошкільного віку поглиблюються почуття гордості й самоповаги, що проявляється у вигляді задоволення від власних успіхів. Іноді такі почуття можуть перетворитися на егоїзм – прагнення бути найкращим у всьому, не маючи при цьому обов'язків щодо інших [15, с.313].

Важливим досягненням емоційної сфери дошкільника стають хвилювання з приводу можливої реакції дорослого на його вчинки. Так емоції дитини включаються в систему забезпечення супорядності мотивів [5, с.200]. Слід зауважити, що до кінця періоду саме почуття стають мотивами поведінки дитини. Почуття здійснюють функцію регуляції вчинків, бажань відповідно правил, норм соціального середовища [15, с. 315].

Протягом дошкільного дитинства розвивається розуміння емоцій інших людей. Приблизно х 4-х років з'являється здатність розрізняти зовнішні прояви емоцій, повністю ж ця здатність формується до 6-ти років. Також важливо додати, що весь спектр емоційних переживань виникає в умовах спілкування з іншими людьми. Саме спілкування формує емоційну сферу дошкільника. Важливим є факт, що успішний розвиток дитини неможливий, якщо відсутні позитивні емоції. В цілому для дошкільника властиве переживання позитивних емоцій. Турботливе ставлення до дитини в процесі її спілкування з дорослими сприяє розвитку в неї оптимізму, впевненості у собі, формує у дитини здорову емоційність.



Аналізуючи емоційну сферу дитини дошкільного віку неможливо оминати проблему порушення емоцій у дітей. Емоції дитини – це внутрішні стани, але вони детерміновані різними соціальними ситуаціями. Якщо ці соціальні ситуації, умови порушені, то це може спричинити стресові реакції, афекти, страхи, які, в свою чергу, викликають емоційне неблагополуччя, навіть порушення психічного здоров'я. Всі прояви емоційного неблагополуччя пов'язані або із зовнішніми умовами соціального середовища, або з внутрішнім світом дитини, виходячи з цього розподілу можна виокремити дві групи емоційно неблагополучних дітей:

1. Діти неврівноважені, емоційно нестійкі, збудливі. Нестриманість часто дезорганізує їх діяльність, у спілкуванні нестримані.

2. Діти із переважанням гальмівних процесів. Такі діти уникають спілкування, занурені у світ власних переживань, надмірно вразливі, відмовляються відвідувати дошкільний заклад [5, с.206].

Найбільш типовим формами емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку є страх, фрустрація, афект.

Страхи дітей можна визначити як негативний емоційний стан, що полягає у відображенні в свідомості конкретної загрози для життя і благополуччя дитини. Виникнення страхів залежить, в першу чергу, від життєвого досвіду дитини. Також на появу страхів впливає емоційна чутливість дитини, сором'язливість, хвилювання, невпевненість. Але найбільше джерело страхів - це конфліктна атмосфера в родині. Страх іноді використовують як засіб виховання, регулятор поведінки. Страхи знижують життєдіяльність, паралізують її. Для дітей дошкільного віку характерні конкретні та символічні страхи. Конкретні страхи пов'язують конкретними предметами, подіями, явищами навколишньої дійсності. При символічних страхах загрозливою є ситуація невизначеності чи фантазії. Із страхом пов'язують і стан тривоги, яка виникає при

загальному оцінюванні ситуації як несприятливої. У випадку, коли джерело тривоги усунути неможливо, тривога переходить у страх [15, с. 317, 20, с. 9].

Фрустрація визначається як психічний стан людини, спричинений труднощами, які неможливо подолати. Може проявлятися як у вигляді агресії, так і у вигляді депресії. В дитинстві фрустрація може бути зумовлена незадоволеністю базових потреб дитини, а саме дефіцитом тепла, любові, піклування. Наслідками фрустрації можуть бути невпевненість, тривожні очікування, страх, які, в свою чергу, детермінують упертість, нігілізм, небажання підкорюватись батькам, проблеми у спілкуванні з ними [15, с.316].

Афект проявляється бурхливими емоційно-руховими реакціями, втратою контролю над своїми діями, супроводжується соматовегетативними симптомами.. В основі афекту лежить переважання збудження над гальмуванням що і провокує негативні емоції. В нормі у дошкільників ще не досконала регулятивна функція і збудження переважає над гальмуванням, але протягом цього вікового періоду ситуація змінюється, поступово у дитини формується функція самоконтролю, процеси збудження і гальмування врівноважуються. Якщо такі бурхливі емоційні реакції можна вважати нормою для дітей молодшого шкільного віку, то у старших дошкільників це вже симптом неблагополуччя [15, с.315].

Емоційна сфера дітей дошкільного віку знаходиться у стані формування, актуальним є створення позитивної емоційної основи, яка є вирішальною в особистісному розвитку дитини.

Таким чином, період дошкільного дитинства називають періодом афективності. Емоції дошкільників характеризуються бурхливим, але нестійким перебігом, що проявляється в у швидкому перебігу від одного емоційного стану до іншого. Джерелом емоційних переживань є ігрова діяльність. Поступово емоційна сфера дитини дошкільного віку

ускладнюється. Емоції опосередковуються ставленням дитини до навколишнього світу, стають більш керованими, усвідомленими, узагальненими. Емоції дошкільника у функції передбачення включаються в систему забезпечення супорядності мотивів. Розвивається розуміння емоцій інших людей. Інтенсивно формуються вищі почуття. Емоційне неблагополуччя у дошкільників проявляється у вигляді страху, фрустрації, афекту, які негативно впливають на процес формування особистості.

## **1.2. Психологічний захист та його специфіка у дітей дошкільного віку**

Аналіз особливостей емоційного розвитку дітей дошкільного віку, специфіки впливу на їх психічне здоров'я чинників війни, показав, що дитина є уразливою до таких впливів. Діти частіше ніж дорослі піддаються впливу травматичних подій війни. Вони постійно перебувають у напруженому стані через нерозуміння чого чекати, через страх, стрес. Ситуація погіршується тим, що діти повторно можуть переживати травму, навіть при відсутності травмуючої події, програваючи її у своїх думках та в іграх. І навпаки, дитина може уникати навіть згадок про травмуючи події, що також спричинює негативні емоційні та поведінкові реакції. Також слід пам'ятати, що діти, які пережили або переживають постійно травмуючи події і на далі можуть мати симптоми психологічної травми, демонструвати поведінкові зміни або розлади психіки, які, в свою чергу, можуть стати перепорою для повноцінного розвитку дитини, причиною порушення їх психічного здоров'я.

Ризики виникнення розладів психіки у дітей через вплив психотравмуючої ситуації можуть бути обумовлені порушенням регулятивної функції.

Можна виокремити наступні рівні емоційної регуляції:

Перший рівень емоційної регуляції є рівнем афективної регуляції, пов'язаний із пасивними формами адаптації, який ускладнюється стереотипними реакціями. На цьому рівні задовольняються соматичні потреби. Це рівень починає функціонувати з самого народження. Афективний рівень спрямований на взаємодію з оточуючим світом на рівні відчуттів задоволення від нормального перебігу фізіологічних процесів. У несприятливих умовах може проявитися дисфункція цього рівня. В тривалій психотравмуючій ситуації при неможливості вийти з неї розвиваються компенсаторні дії, які применшують неприємні чи загрозливі враження. На цьому рівні формуються механізми психологічного захисту, які діють на підсвідомості і орієнтовані на, щоб захистити свідомість від неприємних вражень.

Другий рівень свідомої регуляції (експансії) спрямований на досягнення емоційно комфортного стану за допомогою вольового зусилля. Задачею цього рівня є активна, гнучка адаптація до навколишнього світу.

Третій рівень свідомої смислової емоційної саморегуляції забезпечує поглиблення і активізацію взаємодії з оточуючим світом. Виступає новим способом розв'язання проблем емоційного дискомфорту [28, с.38].

Вплив травмуючи подій війни на психіку дитини дошкільного віку вмикає перший рівень афективної регуляції і у дитини починають діяти механізми психологічного захисту. Ключовим психологічним фактором стає стрес як неспецифічна відповідь організму дитини на вимоги, що є більшими, ніж адаптивні можливості дитини [33, с.558].

Адаптація в несприятливих або критичних умовах забезпечується системою психологічного захисту. Форми адаптації розглядають як етапи формування механізмів психологічного захист. Основою для

формування захисних психологічних механізмів вважають вроджені безумовні реакції [32, с.276].

Психологічний захист визначають як механізм, який спрямовується на попередження порушень поведінки у межах протиріччя між свідомістю і несвідомою сферою, а також між різними емоційно насиченими установками. Цей механізм конкретизується через специфічні прийоми перероблення інформації, який зберігає особистість. Коли людина не може розв'язати складну для себе ситуацію, пов'язану із станом тривоги, провини, спрацьовують неусвідомлені механізми, які зберігають її від негативних емоцій [27, с. 109].

Психологічний захист визначають як комплекс специфічних прийомів, які індивід використовує для зменшення рівня негативних переживань [11, с.204].

Захисні механізми діють таким чином, щоб загрозна інформація не дійшла до свідомості людини. Більшість науковців, які досліджують механізми психологічного захисту, вважають, що основною функцією їх є захист психіки від психічних травм, що виникають у реальних життєвих умовах і погрожують стабільності особистості. Важливим у дії механізмів захисту є зниження напруження і недопущення психічної травми [8, с.247].

Для психологічного захисту властиві компенсаторні механізми, серед яких особливо важливими є наступні:

\*Неусвідомлені сильні бажання усунути переживання, які травмують особистість, які можна змінити на більш позитивні переживання.

\*Витіснення негативних переживань із свідомої сфери до несвідомої сфери.

\*Переважання емоційного компонента над логічним в структурі захисного механізму, що обумовлює стійкість до критики.

Слід зауважити, що захисні механізми властиві як дітям, так і дорослим. Однак, саме в дитинстві механізми психологічного захисту формуються на афективному рівні, часто пов'язані із фізіологічними процесами в організмі. Найбільш ранніми формами психологічного захисту на рівні польових реакцій є:

- Енкопрез (мимовільна дефекація), енурез (нестримання сечі) – якщо ці явища необумовлені хворобою, проявляються як захисні механізми внаслідок неусвідомленого бажання привернути увагу батьків до себе.

- Елективний мутизм (відсутність мовлення на певному етапі) також така поведінка спрямована на привертання до себе уваги, намагаючись таким чином позбавитись страхів.

- Нав'язливі дії та рухи (компульсії). Проявляються у непереборній потребі виконувати певні рухові акти, які можуть бути у визначеному сенсі доцільним у певній ситуації, або абсолютно недоречними. Як правило, такі дії не є загрозливими для інших людей. Серед нав'язливих дій виокремлюють різні види. Так до респираторних тиків відносять: покашлювання, поглажування волосся, мугикання та ін. Плямкання, цокання – оперкулярні тики. Вербальні тики проявляються у використанні у мові слів-паразитів («екання»). Окремою групою виділяють онігофагію (обкусування нігтів), трихотилломанія (висмикування волосся, бров, ресниць), яктації (розгойдування в ліжку, на стільці), а також мастурбація та онанізм. В дошкільному віці можуть виникати і нав'язливі ритуали як словникові формули (заклинання), думки і дії, які дитина здійснює для відвернення уявної проблеми, усунення страхів, тривоги, сумнівів. Такі дії у дітей дорослі, як правило, сприймають як шкідливі звички і намагаються їх усунути заборонними методами, цим ще більше загоняючи процедуру їх здійснення у підсвідомість. Взагалі слід зауважити, що тики формуються як умовний рефлекс, на початку виникнення не помітні, не заважають ні дитині, ні

дорослим. Обтяжливими такі рухи стають тоді, коли їх помічають оточуючі, але вони вже закріпилися, стали звичними. Позбавитися таких дій важко [29, с.37-38].

Також у дошкільному дитинстві починають з'являтися і такі форми психологічного захисту: регресія, витіснення, заперечення, придушення, проекція, сублімація, деперсоналізація, ізоляція, ідентифікація, компенсація (заміщення) та ін.. [11, с.110].

Захисні механізми відрізняються за наступними ознаками: засобами обробки внутрішнього конфлікту, засобами перекручення реальності, кількістю зусиль, які витрачаються на підтримку механізму захисту, ступенем регресу особистості, порушенням психічного здоров'я, яке може з'явитись внаслідок дії певного психологічного захисту [27, с. 110].

Механізми психологічного захисту недоцільно розглядати як позитивне чи негативне явище. Захисні механізми забезпечують баланс між внутрішнім і зовнішнім світом дитини, в якомусь сенсі дозволяє зберігати психічне здоров'я дитини. В той же час постійна дія захисних механізмів гальмує особистісний розвиток, перешкоджає набуттю корисного досвіду поведінки у складних ситуаціях, що провокує розвиток таких особистісних рис як невпевненість, занижена самооцінка, тривожність. Дитина із активованими захисними механізмами не може об'єктивно оцінити ситуацію, свою поведінку, допущені помилки й обрати ефективні засоби розв'язання внутрішніх і зовнішніх конфліктів. Також неусвідомлені захисні механізми перешкоджають повноцінному формуванню довільності, як функції свідомості, знижують здатність дитини до саморегуляції поведінки [8, с. 250-251].

Психологічний захист вмикається автоматично і є неусвідомленим. Особистість, як істота соціальна, здатна розв'язувати зовнішні і внутрішні конфлікти свідомо. Аналіз психологічних

механізмів захисту в дошкільному дитинстві, доводить необхідність переведення захисних механізмів у дітей із несвідомої сфери у свідомість. Для забезпечення оптимального розвитку дитини дошкільного віку важливим є формування у них довільності психічних процесів, здатності до саморегуляції поведінки.

Для характеристики свідомих зусиль особистості, які вона може використовувати в ситуації загрози, використовують дефініцію «копінг-поведінка». Копінгом позначають свідомі зусилля людини, спрямовані на подолання чи мінімізації стресу й для вирішення особистісних й міжособистісних проблем [32, с.27].

Формування свідомого реагування на стресову ситуацію є актуальним в саме дошкільному віці, оскільки інтенсивно розвивається довільність дитини, її здатність до довільного контролю поведінки.

Психологічні захисти і допінг-стратегії часто розглядають як синонімічні поняття. В певному сенсі це так, оскільки і психологічні захисти і допінг-поведінка є механізмами реагування на стрес. Не зважаючи на близькість понять, їх необхідно відокремлювати. Психологічним захистам не навчають, вони виникають як безумовно-рефлекторна реакція на складні чи загрозливі умови існування. Копінг-поведінка передбачає можливість навчання використанню усвідомлених стратегій за рахунок опанування певними діями, доступними для дитини.

Отже, психологічний захист визначають як комплекс специфічних прийомів, які індивід використовує для зменшення рівня негативних переживань. Психологічний захист спрямовується на попередження порушень поведінки у межах протиріччя між свідомістю і несвідомою сферою, а також між різними емоційно насиченими установками. Цей механізм конкретизується через специфічні прийоми перероблення інформації, який зберігає особистість. Найбільш ранніми формами психологічного захисту на рівні польових реакцій є: енкопрез, енурез,



елективний мутизм, нав'язливі дії та рухи (компульсії), регресія, витіснення, заперечення, придушення, проєкція, сублімація, деперсоналізація, ізоляція, ідентифікація, компенсація та ін.. Захисні механізми дозволяють зберігати психічне здоров'я дитини, одночасно гальмуючи особистісний розвиток. Для забезпечення оптимального розвитку дитини дошкільного віку важливим є формування у них довільності психічних процесів, здатності до саморегуляції поведінки. Таку форму захисту позначають як копінг-поведінку, яка проявляється у свідомих зусиллях, спрямованих на усунення чи мінімізації стресу й для вирішення особистісних й міжособистісних проблем.

### **1.3. Умови формування свідомих реакцій на ситуації загрози в дошкільному дитинстві**

Психологічний захист і допінг-поведінка є механізмами поведінки, які обумовлюють адаптаційну поведінку особистості. В дошкільному віці неусвідомлені захисні механізми гальмують психічний та особистісний розвиток дитини, тому актуальним є формування свідомого реагування на ситуацію загрози – копінг-стратегії.

В контексті надання допомоги дітям із порушенням психічного здоров'я, для яких властиві неусвідомлені механізми психологічного захисту, необхідно проаналізувати показники психічно здорової дитини.

Основними показниками психічного здоров'я в дитинстві є повноцінна адаптація і самореалізація серед ровесників, адже психічне здоров'я дитини визначається можливостями дитини контролювати свою поведінку й діяльність згідно із соціально схваленими нормами і правилами. Використання дитиною захисних механізмів свідчить про її проблеми з психічним здоров'ям. Чисельні дослідження показують, що найсильніше руйнують психічне здоров'я дитини стресогенні чинники, які, постійно діючи на психіку дитини, зумовлюють появу механізмів

психологічного захисту. Традиційними причинами порушення здоров'я в дитинстві вважають перш за все незадоволення базових потреб дитини – потреби в любові, захисті, піклуванні. Це найчастіше виникає при деформації взаємин «близький дорослий – дитина», а також від дефіциту комунікації з дорослими чи їх ворожого ставлення до дітей [30, с.8, 14, с.5-6].

Посилюють вплив таких чинників внутрішні фактори, серед яких особливо важливими є прояви типу нервової системи, типу темпераменту (уразливість нервової системи, схильність до песимізму, збудливість, неспокій та ін.). Однак, надсильним фактором, який зумовлює розбалансованість у взаємодії дитини із навколишнім світом і з самою собою, спричинюючи появу захисних механізмів і порушення психічного здоров'я, є війна. Бомбардування, розлука з близькими, страх за рідних у зоні бойових дій, загибель рідних, міграція, перебування в іншомовному середовищі та ін.. зумовлюють такий вплив на дитинну, з яким вона впоратись не може. Незрілість нервової системи дитини, відсутність досвіду спричинюють виникнення неусвідомлених механізмів психологічного захисту. Психологічна допомога такій дитині повинна бути спрямована на зняття гострих стресових реакцій і навчання усвідомленим способам реагування на стресову ситуація (копінг-стратегіям). Нерозв'язана вчасно проблема переноситься на наступний етап життя, зумовлюючи порушення психічного здоров'я.

Без надання психолого-педагогічної допомоги, а, в деяких випадках, психотерапевтичної допомоги захисні механізми у формуванні особистості загострюються, закріплюються, стають більш стійкими.

Актуальною умовою збереження психічного здоров'я дитини є нормалізація соціального середовища, в якому перебуває дитина. Зрозуміло, що лише одним бажанням припинити бойові дії, закінчити війну неможливо. Тому актуальним є нормалізація соціального оточення

у межах доступних для доросли. В першу чергу, це створення безпечного середовища для дитини (вивезення з небезпечної зони, забезпечення сховищ у разі небезпеки, організація сприятливих умов проживання для дитини та ін.).

Основною умовою психолого-педагогічної підтримки дитини є дотримання принципів гуманізації освітнього простору дитини, за яким кожна дитина вважається унікальною і має право на власний шлях розвитку. Важливою психолого-педагогічною умовою збереження психічного здоров'я дитини є дотримання обґрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього процесу. В межах цієї умови важливим є організацію психолого-педагогічного супроводу дитини, в процесі якого допоможуть дитині зрозуміти життєву ситуацію. Саме в процесі психолого-педагогічного супроводу дитину навчають самостійно обирати варіант розв'язання проблеми, що є важливим моментом для формування свідомого контролю над власною поведінкою.

Не менш важливою умовою є залучення дорослих до спільної діяльності з дітьми. Це стосується як педагогів (якщо дитина відвідує дошкільний заклад), так і батьків. Важливим є організація взаємодії і спілкування з однолітками. В процесі ігрової діяльності є можливість опанування дитиною адекватними способами реагування на стресову ситуацію. Дотримання цих умов дозволить реалізувати базову потребу дитини в комунікації. Якщо дитина відвідує освітній заклад дистанційно, необхідно знайти варіанти для забезпечення виконання цієї умови (прогулянки на дитячих майданчиках, відвідування заходів із участю дітей, в залежності від умов перебування родини).

Усунення наслідків використання дитиною механізмів психологічного захисту передбачає оволодіння ними певними знаннями, уміннями і навичками. В контексті дотримання цієї умови необхідно:

- навчити дітей керувати своїми емоціями в кризових ситуаціях, орієнтуватися у власних емоційних станах, розуміти мотиви власної поведінки і поведінки інших людей;
- показати дітям як правильно позбуватися негативних емоцій не використовуючи для цього імпульсивні реакції і дії;
- допомогти створити психічний імунітет на негативні подразники, навчити оцінювати їх за допомогою розуму, а не емоцій;
- створювати ситуації набуття досвіду самостійного усунення перепон, підвищувати адаптаційні можливості дитини, використовувати стресогенні ситуації для особистісного розвитку [30, с.87-88].

Для формування свідомих зусиль у дитини, які вона може використовувати в ситуації психологічної загрози необхідно дотримуватися певних умов:

1. Необхідно навчити дитину усвідомлювати проблема, яка виникла.
2. Дитина повинна знати засоби ефективного опанування з конкретною ситуацією.
3. Дитина повинна навчитись своєчасно використовувати ці засоби в практичній ситуації.

Ефективність опанування таким засобами визначається тим, чи спрацьовує обраний засіб захисту ситуативно, чи цей засіб перетворився на стиль реагування на певну загрозову ситуацію. Важливо розуміти, які саме загрозові ситуації спричиняють проблеми у конкретній дитині. Формуючи у дитини усвідомлені засоби реагування на загрозові ситуації, важливо приділяти увагу аналізу складних і неприємних, з погляду дитини, життєвих ситуацій, тих емоцій і почуттів, які породжують переживання таких ситуацій, а також аналізувати засоби нервово-психічного реагування дітей на такі ситуації. Найважливішим показником ефективності дії усвідомленого захисного механізму є зникнення тривоги і позбавлення страху.

Використання дитиною тих чи інших видів психологічного захисту пов'язано як із переживаннями дитини, так і вимогами соціуму, особливо з вимогами батьків. Тому дослідження процесу формування копінг-стратегій у дітей, особливо в складних соціальних умовах є важливою задачею всіх суб'єктів освітнього процесу.

Таким чином, використання дитиною захисних механізмів свідчить про її проблеми з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я дитини руйнують стресогенні чинники, які, постійно діючи на психіку дитини, зумовлюють появу неусвідомлених механізмів психологічного захисту. Психологічна допомога такій дитині повинна бути спрямована на зняття гострих стресових реакцій і навчання усвідомленим способам реагування на стресову ситуацію (копінг-стратегіям). Актуальними умовами збереження психічного здоров'я дитини є нормалізація соціального середовища, в якому знаходиться дитина, дотримання принципів гуманізації освітнього простору дитини, дотримання обґрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього процесу. Важливою умовою формування свідомих захисних механізмів є залучення дорослих до спільної діяльності з дітьми, а також організація взаємодії і спілкування з однолітками. Формуючи у дитини усвідомлені засоби реагування на загрозові ситуації, важливо приділяти увагу аналізу складних і неприємних, з погляду дитини, життєвих ситуацій, тих емоцій і почуттів, які породжують переживання таких ситуацій, а також аналізувати засоби нервово-психічного реагування дітей на такі ситуації. Найважливішим показником ефективності дії усвідомленого захисного механізму є зникнення тривоги і позбавлення страху.

## **РОЗДІЛ 2. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМИХ РЕАКЦІЙ ПСИХОЗАХИСТУ В ДИТИНСТВІ**

### **2.1. Характеристика процедури дослідження та психодіагностичного інструментарію**

Емпіричне дослідження виконувалось на базі Херсонського закладу дошкільної освіти №85 Херсонської міської ради.

Дошкільний заклад працює в дистанційному режимі, тому дослідження проводилось в онлайн форматі. Безпосереднє дослідження проявів психозахисної поведінки в таких умовах є неможливим, тому до діагностичного процесу були залучені батьки вихованців. Участь в експериментальному дослідженні була добровільною. Попередньо з батьками було проведена просвітницька бесіда, під час якої було схарактеризовано вплив війни на психічне здоров'я дитини. Також батькам була представлена інформацію про прояви психологічних захистів в поведінці дитини, обґрунтована необхідність навчання дітей свідомому контролю своєї поведінки, засобам реагування на загрозливі ситуації. Після проведеної бесіди були звернення матерів, діти яких демонстрували схарактеризовані психологічні захисти, які батьки вважали шкідливим звичками і реагували на них заборонами чи каральними санкціями, посилюючи негативний вплив такої поведінки на самопочуття дітей. У дослідженні взяли участь 12 мам вихованців, які і демонстрували захисну поведінку.

На першому етапі дослідження були визначені було проаналізовано емпіричні дослідження в контексті проблеми. Було з'ясовано, що не існує чіткої схеми дослідження захисних механізмів, найближчою до предмету дослідження виявилась методика САТ [9, с.87-110]. Тому для виявлення наявності в поведінці дитини захисних механізмів нами було створено перелік видів захисної поведінки. Також були підібрані

експертні опитувальники для батьків вихованців, для того, щоб вони могли оцінити психічні особливості дітей, які опосередковано можуть свідчити про наявність або схильність дитини до психозахисної поведінки. Нижче представлений опис діагностичних процедур

### 1. Спостереження.

Спостереження найбільш поширеним методом отримання інформації про дітей дошкільного віку, це обумовлено тим, дошкільники ще не усвідомлюють себе як досліджуваних. Безпосередньо провести організоване спостереження було запропоновано батькам, оскільки в дистанційному форматі неможливо побачити природні прояви поведінки, особливо ті, які малюки не демонструють в ситуації керованої діяльності. Батькам був запропонований перелік ознак і видів психозахисної поведінки, наявність чи відсутність яких необхідно було зафіксувати протокольоно (представлений у пункті 1.2.). Спостереження за поведінкою дітей проводилось протягом тижня.

### 2. Дитячий апперцептивний тест (САТ) Л. Белак, С. Белак

Методика орієнтована на дітей віком від 3 до 10 років. Належить до проєктивних методик інтерпретативного характеру. Проєкція стосується значущого змісту потреб, конфліктів, установок дитини. За допомогою методики САТ можна з'ясувати особистісні характеристики дитини; особливості сприйняття-ставлення дитини до батьків; зміст внутрішньо особистісних конфліктів, особливості механізмів захисту, як способів розв'язання внутрішніх конфліктів; наявність фрустрації базових потреб дитини; страхи, фобії; особливості поведінки дитини. Дослідження за цією методикою проводиться індивідуально у вигляді гри. Процедура дослідження полягає в пропозиції дитині розглянути картинки і розповісти історії про ці картинки. Всі розповіді дитини повинні бути зафіксовані і після процедури діагностики проаналізовані. Комплект стимульного матеріалу містить 10 картинок, на яких зображені

різноманітні ситуації з життя дитини, однак замість людей намальовані родини тварин:

1. Курчата за столом.
2. Ведмеді, що перетягують канат.
3. Лев з люлькою.
4. Двоє ведмежат у ліжечку.
5. Кенгуру з кенгурятами.
6. Ведмеді у затемнені печері.
7. Розлючений тигр і мавпа.
8. Доросла мавпа розмовляє з маленькою мавпочкою.
9. Зайчєня в темній кімнаті.
10. Цуценя на лапах дорослого собаки.

Для аналізу та інтерпретації даних обстеження дитини пропонується 10 змінних, серед яких «головні захисні механізми» і «природа страхів». Також до інтерпретацій додається перелік механізмів адаптації (фактично співпадають із переліком психологічних захистів). Також до методики додається характеристика механізмів психологічного захисту в картинках САТ, які найчастіше зустрічаються у розповідях дошкільників [9, с.87-110].

## 2. Експертні опитувальники характерологічних особливостей

Для оцінки схильності до психозахисної поведінки нами було обрано наступні характерологічні особливості дітей: соціальна невпевненість, тривожність, самовладання [16, с.180-181, 189].

Експертні опитувальники містять по 10 критеріїв за кожною характеристикою особистості.

Результати оцінювання (кількісні показники):

Високий рівень: 9 – 10 балів.

Середній рівень: 4 - 8 балів.

Низький рівень: 0 – 3 бали.



Діагностичні критерії невпевненості, тривожності та самовладання представлені в додатках (Додаток А).

Наведений комплекс діагностичного інструментарію дозволяє виявити наявність чи схильність дитини до психологічного захисту.

## 2.2. Психодіагностика проявів психозахисної поведінки в дитинстві

Результати психодіагностичного обстеження були піддані кількісному та якісному аналізу.

Кількісні показники проявів захисних механізмів представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Типи психологічних механізмів у дітей дошкільного віку

Типи захисних проявів	N - кількість
онігофагія (фізіологічний рівень)	7
нав'язливі дії (фізіологічний рівень)	9
трихотилломанія (фізіологічний рівень)	1
мастурбація (фізіологічний рівень)	1
елективний аутизм (фізіологічний рівень)	-
яктації (фізіологічний рівень)	3
проекції (поведінковий рівень)	4/5
ізоляція (поведінковий рівень)	6/4
регресія (поведінковий рівень)	8/7
заміщення (поведінковий рівень)	4/7
заперечення (поведінковий рівень)	8/9
придушення (поведінковий рівень)	5/5

Якісний аналіз результатів спостереження та виконання проективної методики САТ показав наявність захисних механізмів у всіх вихованців, це свідчить про емоційне неблагополуччя дітей, про

неможливість ними самостійно впоратись із проблемами, які виникають в їх житті. Отримані результати не є типовими для дітей цієї вікової категорії, навіть в умовах війни, оскільки учасниками дослідження стали діти, батьки яких помітили зміни у поведінці дітей, не властиві їм раніше.

Найбільш вираженими формами захисних механізмів на фізіологічному рівні виявились олігофагія (обкутування нігтів) та нав'язливі дії, серед яких найчастіше батьки спостерігали тики.

На поведінковому рівні найбільш часто зустрічались регресія, заміщення і придушення. Слід відзначити, що результати спостереження майже співпали із результатами виконання проективної методики. Регресія у досліджуваних дітей проявлялась як повернення до ранніх або незрілих форм поведінки й задоволення. Батьки відмічають, що почастишали бажання сісти на коліна до батьків, постійне тримання за руку, сльози з незначного приводу. У розповідях САТ це проявилось у тому, що діти ідентифікували себе із персонажем на картинці молодшим за віком. Придушення проявлялось у тому, що дитина виключала із свідомої сфери думки про неприємні події, а також емоції з ними пов'язані. В картинках САТ цей механізм захисту спостерігався у подовженні чи відтермінуванні покарання героя історії. Психологічний механізм заміщення частіше спостерігався саме в історіях САТ. Діти переносили об'єкти відчуттів із реального світу в більш безпечний, ніж той, який спричинював негативні емоції, також вводили нових персонажів в історію картинки. Необхідно додати, що спостерігаючи за поведінкою дітей, батьки побачили прояви захисної поведінки, які не були враховані в переліку видів таких механізмів. Для однієї вихованки виявилось властивою схильність до ехолалії (механічного повторення останніх слів у реченні).

Отримані результати показали, що при організованому спостереженні за дітьми, можна побачити такі прояви поведінки, які в

адекватних умовах зустрічаються не так часто. Також слід відзначити, що в аналізі результатів виконання процедури САТ ми зупинились на показниках, які стосувались саме механізмів функціонування механізмів психологічного захисту, адже саме ці механізми найбільш тісно пов'язані з явною поведінкою дітей і позначаються на їх психічному здоров'ї.

Нами було зроблено припущення, що захисні механізми частіше виникають у дітей із специфічними характерологічними особливостями. До таких особливостей можна віднести високий рівень тривожності, невпевненість, не здатність до самовладання та ін.. З метою визначення наявності таких особливостей було проведено експертне опитування, в якому джерелом інформації були батьки.

Результати експертного опитування з метою оцінки характерологічних особливостей особистості представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кількісні показники оцінки тривожності, невпевненості, самовладання

№ / стаття	невпевненість		тривожність		самовладання	
	п	рівень	п	рівень	п	рівень
1 д	7	с	7	с	6	с
2 д	5	с	6	с	6	с
3 х	7	с	8	в	3	н
4 д	3	н	4	н	9	в
5 х	6	с	7	с	4	н
6 х	8	в	9	в	2	н
7 х	9	в	7	с	6	с
8 д	6	с	5	с	8	в
9 д	8	в	9	в	3	н
10 х	7	с	8	в	4	н
11 х	8	в	8	в	3	н

Кількісні показники результатів експертного опитування показали, найбільш вираженою характерологічною особливістю дітей виявилась тривожність майже половина дітей (45,4%) продемонстрували високий

рівень тривожності. Тривожність як риса особистості не є епізодичним явищем, вона присутня у тривожної дитини майже завжди, в будь яких життєвих ситуаціях і супроводжує діяльність дитини, негативно на неї впливаючи. Високі результати за цим показником дають можливість вважати, що саме тривожність може бути причиною появи захисних механізмів у дітей. Значна частина досліджуваних дітей (36,3%) показали високий рівень невпевненості, яка полягає в закритості від оточуючого світу, закомплексованості, в униканні спілкування та взаємодії. За словами батьків їх діти (з високим рівнем цього показника) часто впадають у відчай, заливаються сльозами, гніваються, надають перевагу іграм наодинці, що також сприяє формуванню психологічного захисту. Наступний показник «самовладання» засвідчує здатність дитини при високих оцінках діяти конструктивно і раціонально, проявляти елементи саморегуляції поведінки. Слід сказати, що довільність, здатність до саморегуляції тільки починають формуватися в дошкільному віці, тому такий результат показали лише дві дитини (18,4%). Низький показник продемонстрували 54,4% досліджуваних. За словами батьків їх діти (з низьким показником) не вміють стримувати свої емоції, схильні до імпульсивних та необачних дій, у випадках неуспіху реагують сльозами, демонструють нетерплячість. Порівняння результатів за різними характерологічними показниками виявило, що діти із високими показниками тривожності і невпевненості демонструють низькі показники самовладання. Також у дітей з високою тривожністю, невпевненістю та низьким рівнем самовладання спостерігається сполучення різних механізмів захисту та їх більша кількість у порівнянні з тими дітьми, у яких середні і низькі показники тривожності, невпевненості і високий рівень самовладання. Якісний аналіз результатів дослідження показав, що більша частина дітей із високою тривожністю, невпевненістю та низьким рівнем самовладання залишаються проживати в Херсоні, де само перебування виступає

провокуючим виникнення захисних механізмів фактором. У двох дітей батько знаходиться в зоні бойових дій. Діти, які перебувають в більш безпечних умовах (вимушено переміщені) продемонстрували більш сприятливі результати. Однак прояви захисних механізмів спостерігались у всіх респондентів. За словами батьків діти складно адаптувались до нових умов життя, сумували за рідними, за своїм домом, іграшками, друзями. В усіх дітей кардинально змінились такі важливі чинники розвитку як взаємодія і комунікація (діти позбавлені можливості повноцінно спілкуватися саме з однолітками). Це означає, що всі діти з цієї вибірки позбавлені повноцінної соціалізації. За розповідями батьків у більшості дітей спостерігається підвищена збудливість, яка змінюється загальмованістю, тривожний сон, обмеженість в іграх і постійно готовність до небезпеки.

Таким чином, дослідження проявів психозахисної поведінки та характерологічних особливостей особистості показало, що найбільш вираженими формами захисних механізмів на фізіологічному рівні виявились олігофагія (обкутування нігтів) та нав'язливі дії, серед яких найчастіше батьки спостерігали тики. На поведінковому рівні найбільш часто зустрічались регресія, заміщення і придушення. Результати спостереження майже співпали із результатами виконання проективної методики. Доведено припущення, що захисні механізми частіше виникають у дітей із специфічними характерологічними особливостями. Дослідження показало, що діти із високими показниками тривожності і невпевненості демонструють низькі показники самовладання. Також у дітей з високою тривожністю, невпевненістю та низьким рівнем самовладання спостерігається сполучення різних механізмів захисту та їх більша кількість у порівнянні з тими дітьми, у яких середні і низькі показники тривожності, невпевненості і високий рівень самовладання. Також було з'ясовано, що діти із проявами психологічних захистів складно адаптуються до нових умов життя, у них порушена взаємодія і

комунікація з однолітками, внаслідок чого діти позбавлені повноцінної соціалізації. У більшості дітей спостерігається підвищена збудливість, яка змінюється загальмованістю, байдужістю, тривожний сон, обмеженість в іграх і постійна готовність до небезпеки.

### **2.3. Стратегії та засоби формування копінг-стратегій у дітей дошкільного віку**

Аналіз джерел інформації, спостереження за дітьми, а також проведене емпіричне дослідження показали, що діти дошкільного віку мають незрілу систему, у них відсутній життєвий досвід для того щоб самостійно впоратись із впливом стресогенних чинників. Саме тому в них виникають захисні психологічні механізми, які діють на інстинктивному рівні і захищають психіку дитини від надмірних перевантажень. В цьому їх позитивна роль. В той же час тривале зберігання таких неусвідомлених захистів гальмують розвиток дитини, порушуючи її соціалізацію. Тому актуальним є питання надання психологічної підтримки дітям для зниження або усунення негативних наслідків дії стресорів і навчання їх усвідомленим засобам реагування на ситуацію загрози.

Першою умовою організації психолого-педагогічної підтримки є нормалізація соціального оточення дитини. Оскільки на теперішній момент в нашій країні це нездійснено, необхідно оптимізувати найближче соціальне оточення дитини, що здійснюється через гармонізацію родинних взаємин і, при умові, якщо дитина відвідує дошкільний заклад, створення оптимально сприятливих умов в цій установі. Для цього дорослим необхідно відмовитись від авторитарного стилю взаємодії з дітьми, директивного стилю виховання і спілкування. Кожну дитину необхідно сприймати такою, якою вона є, не підлаштовувати її під стандарти, надавати їй можливість розвиватися

власним шляхом, який обумовлений її індивідуальними особливостями. Важливо підтримувати процес формування особистості дитини, процес розвитку рефлексії, що допоможе дитині розуміти свої емоції, орієнтуватися на можливості, передбачати і враховувати наслідки своєї поведінки. Розвиток дитини відбувається внаслідок ускладнення її взаємодії з навколишнім світом, тому актуально організувати таку діяльність дитини, яка спричинює її інтерес, викликає здивування, задоволення від процесу пізнання. Активність дитини реалізується і через спілкування, тому необхідно подбати про організацію комунікативної діяльності дитини, особливо це важливо для дітей які не відвідують заклади освіти і позбавлені можливості повноцінного спілкування. Важливим аспектом надання допомоги дитині є адекватна оцінка її поведінки та результатів діяльності. Оцінка має бути стимулятором активності дитини, а не приголомшувати її, стимулювати активність, а не бути джерелом неприємних переживань. В організації психолого-педагогічної підтримки кожної дитини, яка зазнала впливу стресогенних чинників корисно надавати перевагу індивідуальним чи дрібногруповим формам роботи з дітьми [30, с.89-90].

Надання психолого-педагогічної допомоги дітям, які зазнали впливу шкідливостей, передбачає опанування ними відповідними вміннями і навичками, серед яких:

- вміння керувати своїми емоціями і почуттями в кризисних ситуаціях, орієнтуватися у власних емоційних станах, звільнятися від негативних емоцій, не допускати надмірних, неусвідомлених емоційних реакцій і дій;
- вміння сприймати негативні емоції розумом, а не імпульсивними діями;
- набуття власного досвіду самостійного долавання перепон, підвищення життєстійкості а рахунок формування свідомих захисних реакцій.

Алгоритм формування свідомих поведінкових реакцій на ситуацію загрозу можна представити у вигляді алгоритму:

Перший крок: поведінка. Використання різноманітних стратегій поведінки з метою усунення чинників роздратування дитини. Орієнтація дитини на соціальну підтримку.

Другий крок. Емоційне перероблення причини проблеми чи конфлікту, Для цього використовують різні релаксаційні прийоми та способи зняття емоційного напруження.

Третій крок: пізнання. Пошук і обговорення прихованих проблем. Навчання дитини стратегіям, які усувають або знижують вплив стресу шляхом переведення суб'єктивної оцінки проблеми в об'єктивну, усвідомлену, контрольовану.

Організуючи формування усвідомлених стратегій реагування на стресові ситуації (копінг-стратегії) необхідно з'ясувати які саме ситуації, проблеми спричиняють утруднення у конкретної дитини.

Стратегіями надання психолого-педагогічної допомоги є:

1. Урахування будь-яких проявів емоційного неблагополуччя дитини. В періоди загострення дитина є більш уразливою. Можна значно погіршити ситуацію, стверджуючи що нічого не трапилось, Необхідно із співчуттям ставитися до таких переживань дитини.

2. З'ясування причини виникнення і характерних проявів емоційних розладів у дитини. Не припустимо прямими запитаннями з'ясовувати причину кризисного стану дитини. За допомогою непрямих запитань важливо з'ясувати, що хвилю дитину. Інформацію можна отримати від близьких дорослих дитини про можливі причини стресової реакції дитини. Необхідно потурбуватися про те, щоб розслідування не вплинули на самооцінку дитини, не принизили її. Неприпустимо поширювати інформацію про стан дитини, особливо стороннім людям.

3. Необхідно надати можливість дитині вільно проявити свої емоції, не обмежуючи їх. Слід спокійно поставитись до спалахів гніву,



агресії та інших ірраціональних емоцій. Як тільки дитина почне заспокоїться, треба допомогти їй перейти до позитивного емоційного стану. Така стратегія допоможе краще зрозуміти проблему дитини й допоможе їй позбавитися негативних емоцій.

4. Корисним буде запропонувати дитині втішну інформацію та підтримку. Необхідно з'ясувати чи переживає дитина ситуацію, чи розуміє вона, що трапилось, що може трапитись, що вона в безпеці та її люблять. Можна запропонувати щось дитині, щоб відволікти її від чи заспокоїти. Але не слід наполягати, якщо дитина відмовляється. Важлива частина підтримки дитини – розуміння нею того, що вона сама вирішить, коли закінчиться цей складний період.

5. Необхідно створити всі можливі умови, щоб пом'якшити стресову реакцію. Для цього необхідно створити в родині позитивну атмосферу, попередити ситуації, коли дитина може зіткнутися з емоційною дисгармонією в реальному житті. Необхідно надати дитині свободу дій ( в розумних межах), в той же час треба бути готовим приділити необхідну їй додаткову увагу.

6. Важливо проаналізувати, як дитина та інші члени родини впливають на критичну чи кризисну ситуацію дитини протягом її перебігу. З того як інші члени сім'ї ставляться до напруженої ситуації, можна зробити висновки про загальну атмосферу в родині, про тенденції, які є непомітними в спокійні періоди життя. Спостереження допоможе з'ясувати чи провокують члени родини емоційні проблеми у дитини.

7. Бажано передбачати появу негативних емоційних переживань у дитини. Досвід дорослих може попередити й усунути подібні інциденти в майбутньому чи підготувати дитину до більш ефективного протистояння таким ситуаціям.

Наведені стратегії допоможуть якщо не усунути, то обов'язково пом'якшать негативні емоційні спалахи у дитини і інстинктивну поведінку дитини у відповідь.

Опитування батьків під час дослідження психологічних механізмів у їх дітей дало можливість зробити висновок, що найчастіше захисні механізми з'являються коли дитина налякана. Дитина-дошкільник живе в емоційно напруженому світі. Іноді дошкільнятам важко відокремити реальні події від уявних. Найбільшим страхом у дошкільників виявився страх гучних звуків, які у них асоціювались із обстрілами. В деяких дітей, які проживають у прифронтовій зоні, цей страх майже не зникає, тому важливо розуміти, як треба діяти, що не дати страху закріпитися і перетворитися на неусвідомлену захисну реакцію, яка потім пошириться на різні сфери життєдіяльності дитини. При зіткненні батьків із дитячими страхами основною проблемою, яка перешкоджає шлях їх подолання, є батьківська схильність до тотального захисту дитини від всіх страхів. Однак, це неможливо і недоречно. Вміння побачити й оцінити свій страх дозволить дитині ефективно адекватним шляхом впоратися із ситуацією. Якщо страх чогось триває не більше двох-трьох тижнів, це, як правило, не відображається на емоційному стані дитини і не потребує втручання. Однак, якщо страх триває більше місяця, заважає дитині нормально жити, необхідною є допомога дитині, особливо у тих випадках, коли страх супроводжується фізичними симптомами і появою захисних механізмів.

Впоратися дитині із страхами допоможуть наступні рекомендації:

- Реагувати на емоційні спалахи дитини спокійним співпереживанням. Необхідно поважати почуття дитини, надмірна заклопотаність батьків може тільки посилити страх, ще більше злякати дитину. З іншого боку неможна ігнорувати страх дитини, лаяти і ображати дитину, намагаючись змінити емоційний її стан.

- М'яко запропонувати дитині обговорити її страхи. Не треба поспішати нав'язувати свою думку дитині, більш корисно запропонувати дитині описати свій страх. Вербалізація емоційних переживань сприяє скорішому подоланню цих переживань. Заборонено тиснути на дитину, якщо вона відмовляється обговорювати свої проблеми. В таких випадках корисніше запропонувати дитині намалювати свій страх. Іноді дитині легше створити зоровий образ, ніж вербальний. Малювання дає плідний результат.

- Переконати дитину в тому, що вона може впоратися із своєю стресовою ситуацією. Треба бути чесним у своїх оцінках і розповісти дитині про свій досвід із подібними проблемами в дитинстві, а можливо і в дорослому віці.

- Обговорити з дитиною конструктивні шляхи боротьби із страхом, що дозволить перевести неусвідомлені інстинктивні реакції у контрольовані засоби реагування на емоційно непривабливу і загрозову ситуацію. Перш ніж запропонувати дитині засоби розв'язання проблеми, запропонуйте їй висунути власні ідеї. Дитина з більшим інтересом буде виконувати план, нею розроблений. Бажано отримати від дитини обіцянку виконати заплановане. Такий план не повинен мати містити деталі й обов'язкові терміни

- Необхідно бути особливо уважним до дитини. краще дозволити дитині самій обрати темп подолання стресової ситуації. Процес роботи краще поділити на етапи і виконувати їх послідовно.

- Корисно запропонувати і підтримати участь дитини в діяльності, яка допоможе компенсувати почуття страху. Багатьом і дітям і дорослим допомагає фізична активність, яка дозволяє позбавитись від незадоволеності, пригніченості. Корисними будуть малювання та інші види дитячої творчості. Можна давати дитині дрібні доручення. Таким чином, дитина може довести сама собі, що вона може контролювати себе.

- Важливо тактовно і своєчасно оцінювати успіхи дитини в подоланні негативних проявів емоцій. Не слід вимагати від дитини звітувань про її переживання. Краще дорослому самостійно спостерігати за дитиною і аналізувати процес подолання страхів. Схвалювати потрібно навіть невеликі досягнення.
- Обов'язково демонструвати правильні зразки поведінки. Часто дитина в ситуації переляку поводить себе як близькі їй люди. Необхідно контролювати власну поведінку, адже дитина схильна до наслідування.
- Важливо передбачати ситуації, що можуть спричинити стрес, вчиняти дії, які применшать негативні реакції дитини. Не потрібно оберегати дитину від всіх проблем і кризисних ситуацій. Захист повинен бути адекватний ситуації загрози і дитина має бути впевнена, що дорослі її захищають. Корисно створювати ситуації, які підготують дитину до переживання стресової ситуації.

Отже робота повинна йти за двома напрямками, перший з них це зниження або наслідків впливу стресогенних факторів, які спричинюють виникнення і дію захисних механізмів, з іншого боку необхідно формувати у дитини здатність контролювати свою поведінку, емоційні реакції, усвідомлені захисні механізми. Для цього використовують різноманітні засоби, прийоми. Оптимально для підвищення стресостійкості дитини формувати психологічну компетентність у дошкільників, яка сприяє збереженню й укріпленню психічного здоров'я дитини. Компонентом психологічної компетентності є емоційно-вольова компетентність, яка і спрямована на гармонізацію емоційно-вольових процесів. Орієнтація в своїх і чужих емоціях дозволяє дитині допомогти самій собі, знайти спосіб зняття напруження, подолання негативних емоцій. Розуміння своїх проблем перешкоджає виникненню шкідливих звичок, які лежать в основі неусвідомлених захисних механізмів [17, с.36-38].

Для формування у дітей дошкільного віку навичок адекватного психологічного захисту ми скористались запропонованою О.Захаровим системою корекційних занять, які складаються з послідовних трьох блоків: психофізіологічного, характерологічного та психічного.

Заняття, спрямовані на гармонізацію психофізіологічних процесів в організмі дитини, включають наступні напрями:

1. Розслаблення – дітей навчають правильно відпочивати, знімати фізіологічне напруження.
2. Вироблення адекватних реакцій на ситуацію небезпеки.
3. Спритність – вироблення необхідного рівня вправності, який дозволяє уникати фізичних загроз і перепон.
4. Гальмування – вироблення вміння зупинитись у ситуації небезпеки.
5. Тренування посидючості – вироблення вміння зосереджено виконувати певну діяльність.

Корекційні заняття психофізіологічної спрямованості включають різноманітні психогімнастичні вправи [24, с.59-61, с.76-80].

Заняття, спрямовані на формування відповідних характерологічних рис, включають:

1. Формування наполегливості – вміння долати перепони для досягнення мети.
2. Вироблення здатності до послідовного виконання дій – передбачає навчання пошуку і використання раціональних підходів у поведінці.
3. Тренування рішучості – вміння добиватися поставлених цілей.
4. Подолання образи – навчання правильних реакцій на критику, зауваження, цькування.
5. Розвиток емпатії – прищеплення здатності до співчуття, уміння прийти на допомогу.

Заняття, спрямовані на нормалізацію емоційно-вольових процесів, включають:

1. Формування вміння визначати ступінь небезпеки.
2. Вироблення вміння стримуватися – навчання контролювати свої вчинки, поведінку.
3. Формування вміння відстоювати власну позицію.
4. Вироблення адекватних реакцій на різноманітні подразники.

Корекційні заняття включають різноманітні ігри, вправи, драматизації, елементи тренінгів [30,с. 81-82]. Приклади ігор, вправ наведені в додатках (Додаток Б).

Проаналізовані стратегії, напрями роботи були озвучені батькам вихованців. З дітьми проводились різноманітні заходи, до яких включались прийоми усунення наслідків дії стресогенних чинників і навчання допінг-стратегіям. За результатами спостережень за дітьми під час дистанційних зустрічей, бесід із батьками, можна сказати, що заняття викликали у вихованців інтерес, бажання продовжувати займатися. Саме такий емоційний фон необхідний для гармонізації емоційної сфери дітей. За словами батьків зменшилась кількість шкідливих звичок у дітей, вони стали більш розкутими і в той же час врівноваженими, відкритими до комунікації. Рекомендації батькам, педагогам представлені в додатках (Додаток В).

Таким чином, надання психолого-педагогічної допомоги дітям, які зазнали впливу шкідливостей, передбачає опанування ними відповідними вміннями і навичками, серед яких вміння керувати своїми емоціями і почуттями в кризових ситуаціях, орієнтуватися у власних емоційних станах, звільнятися від негативних емоцій, не допускати надмірних, неусвідомлених емоційних реакцій і дій; вміння сприймати негативні емоції розумом, а не імпульсивними діями; набуття власного досвіду самотійного долавання перепон, підвищення життєстійкості а рахунок формування свідомих захисних реакцій. Формування свідомих поведінкових реакцій на ситуацію загрозу можна представити у вигляді алгоритму: нормалізація поведінки, емоційне перероблення причини

проблеми чи конфлікту, пошук і обговорення прихованих проблем. Навчання дитини за таким алгоритмом сприяють усуненню або зниженню впливу стресу шляхом переведення суб'єктивної оцінки проблеми в об'єктивну, усвідомлену, контрольовану.

## ВИСНОВКИ

У висновках представлені результати теоретичного аналізу та експериментального дослідження в означеному напрямі. Узагальнення результатів дозволило зробити наступні висновки:

1. Період дошкільного дитинства називають періодом афективності. Емоції дошкільників характеризуються бурхливим, але нестійким перебігом, що проявляється в у швидкому перебігу від одного емоційного стану до іншого. Джерелом емоційних переживань є ігрова діяльність. Поступово емоційна сфера дитини дошкільного віку ускладнюється. Емоції опосередковуються ставленням дитини до навколишнього світу, стають більш керованими, усвідомленими, узагальненими. Емоції дошкільника у функції передбачення включаються в систему забезпечення супорядності мотивів. Розвивається розуміння емоцій інших людей. Інтенсивно формуються вищі почуття. Емоційне неблагополуччя у дошкільників проявляється у вигляді страху, фрустрації, афекту, які негативно впливають на процес формування особистості.

2. Психологічний захист визначають як комплекс специфічних прийомів, які індивід використовує для зменшення рівня негативних переживань. Психологічний захист спрямовується на попередження порушень поведінки у межах протиріччя між свідомістю і несвідомою сферою, а також між різними емоційно насиченими установками. Цей механізм конкретизується через специфічні прийоми перероблення інформації, який зберігає особистість. Найбільш ранніми формами психологічного захисту на рівні польових реакцій є: енкопрез, енурез, елективний мутизм, нав'язливі дії та рухи (компульсії), регресія, витіснення, заперечення, придушення, проєкція, сублимація,



деперсоналізація, ізоляція, ідентифікація, компенсація та ін.. Захисні механізми дозволяють зберігати психічне здоров'я дитини, одночасно гальмуючи особистісний розвиток. Для забезпечення оптимального розвитку дитини дошкільного віку важливим є формування у них довільності психічних процесів, здатності до саморегуляції поведінки. Таку форму захисту позначають як копінг-поведінку, яка проявляється у свідомих зусиллях, спрямованих на усунення чи мінімізації стресу й для вирішення особистісних й міжособистісних проблем.

3. Використання дитиною захисних механізмів свідчить про її проблеми з психічним здоров'ям. Психічне здоров'я дитини руйнують стресогенні чинники, які, постійно діючи на психіку дитини, зумовлюють появу неусвідомлених механізмів психологічного захисту. Психологічна допомога такій дитині повинна бути спрямована на зняття гострих стресових реакцій і навчання усвідомленим способам реагування на стресову ситуацію (копінг-стратегіям). Актуальними умовами збереження психічного здоров'я дитини є нормалізація соціального середовища, в якому знаходиться дитина, дотримання принципів гуманізації освітнього простору дитини, дотримання обґрунтованих психогігієнічних норм організації освітнього процесу. Важливою умовою формування свідомих захисних механізмів є залучення дорослих до спільної діяльності з дітьми, а також організація взаємодії і спілкування з однолітками. Формуючи у дитини усвідомлені засоби реагування на загрозливі ситуації, важливо приділяти увагу аналізу складних і неприємних, з погляду дитини, життєвих ситуацій, тих емоцій і почуттів, які породжують переживання таких ситуацій, а також аналізувати засоби нервово-психічного реагування дітей на такі ситуації. Найважливішим показником ефективності дії усвідомленого захисного механізму є зникнення тривоги і позбавлення страху.

4. Дослідження проявів психозахисної поведінки та характерологічних особливостей особистості показало, що найбільш

вираженими формами захисних механізмів на фізіологічному рівні виявились олігофагія (обкутування нігтів) та нав'язливі дії, серед яких найчастіше батьки спостерігали тики. На поведінковому рівні найбільш часто зустрічались регресія, заміщення і придушення. Результати спостереження майже співпали із результатами виконання проективної методики. Доведено припущення, що захисні механізми частіше виникають у дітей із специфічними характерологічними особливостями. Дослідження показало, що діти із високими показниками тривожності і невпевненості демонструють низькі показники самовладання. Також у дітей з високою тривожністю, невпевненістю та низьким рівнем самовладання спостерігається сполучення різних механізмів захисту та їх більша кількість у порівнянні з тими дітьми, у яких середні і низькі показники тривожності, невпевненості і високий рівень самовладання. Також було з'ясовано, що діти із проявами психологічних захистів складно адаптуються до нових умов життя, у них порушена взаємодія і комунікація з однолітками, внаслідок чого діти позбавлені повноцінної соціалізації. У більшості дітей спостерігається підвищена збудливість, яка змінюється загальмованістю, байдужістю, тривожний сон, обмеженість в іграх і постійна готовність до небезпеки.

5. Надання психолого-педагогічної допомоги дітям, які зазнали впливу шкідливостей, передбачає опанування ними відповідними вміннями і навичками, серед яких вміння керувати своїми емоціями і почуттями в кризисних ситуаціях, орієнтуватися у власних емоційних станах, звільнятися від негативних емоцій, не допускати надмірних, неусвідомлених емоційних реакцій і дій; вміння сприймати негативні емоції розумом, а не імпульсивними діями; набуття власного досвіду самостійного долавання перепон, підвищення життєстійкості а рахунок формування свідомих захисних реакцій. Формування свідомих поведінкових реакцій на ситуацію загрозу можна представити у вигляді алгоритму: нормалізація поведінки, емоційне перероблення причини

проблеми чи конфлікту, пошук і обговорення прихованих проблем. Навчання дитини за таким алгоритмом сприяють усуненню або зниженню впливу стресу шляхом переведення суб'єктивної оцінки проблеми в об'єктивну, усвідомлену, контрольовану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варнава І.В. Особливості підбору методів корекції неконструктивних копінг-стратегій дошкільників. Вісник ОНУ ім. Мечникова. Серія Психологія. 2014. Т.19. Випуск 2(32). С.62-68.
2. Веленко А.Г. Як зрозуміти дитину: нотатки психолога. К.: Шкільний світ, 2011. 104с.
3. Герасимова Н.Є. Особливості допінг поведінки як стратегії дій особистості. Вісник Черкаського університету. 2015. №37(370).С.28-34.
4. Даценко Дослідження копінг-стратегій у дітей дошкільного віку. Педагогічний процес: Теорія і практика. №1 (52), 2016. С.50-54. <https://maiu1.googl.com/mail/u/1>.
5. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 392с.
6. Зливков В.Л. Почую лише те, що хочу, або декілька слів про психологічний захист. Людина і світ. 2000. №3. С.22-28.
7. Емоційний розвиток дитини. / Упоряд. С.Д. Максименко. К.: Мікрос-СВС, 2003. 112с.
8. Казаннікова О.В. Особливості психологічного захисту в дитинстві.Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.Київ, 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 246-251.
9. Крамченкова В.О. Психодіагностика розвитку дошкільника: старший вік. Х.: Ранок, 2013. 192с.
10. Крамченкова В.О. Психодіагностика розвитку дошкільника: ранній і молодший вік. Х.: Ранок, 2013. 160с.

11. Макаренко С. Методи і способи психологічного захисту особистості в умовах екстремальних ситуацій. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч.1. С.203-211. <https://nuczu.edu.ua>.
12. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Порадник практичного психолога. Х.: Основа, 2008. 236с.
13. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О. Корекційні програми на допомогу практичному психологу. Х.: Основа, 2008. 204с.
14. Молодушкіна І.В. Навігатор психологічного здоров'я дошкільників. Х.: Основа, 2018. 112с.
15. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навч. посібник. К.: Академвидав, 2008. 432с.
16. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2013. 296с.
17. Пасічник О.І. Соціалізація дитини з особливими потребами. Психологічний супровід. К.: Шкільний світ, 2017. 144с.
18. Піроженко Т.О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку. Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 136с.
19. Пісоцький В.П., Горянська А.М. Психічний розвиток та формування особистості в онтогенезі. Навч. посібник. К.: КНТ, 2019. 144с.
20. Пов'якель Н.І., Склярєнко О.М. Психологія дитячих страхів. К.: Шкільний світ, 2011. 128с.
21. Практична психологія. Старший дошкільний вік. Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2012. 176с.
22. Проблеми розвитку та корекції емоційної сфери старших дошкільників. Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2010. 176с.
23. Психічне здоров'я дитини. Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 112с.
24. Психогімнастика. Старший дошкільний вік. Упоряд. О.А. Атемасова. Х.: Ранок, 2012. 160с.

25. Психологічне здоров'я дошкільника. Уклад. Т.І Прищепа. Х.: Основа, 2010. 239с.
26. Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі: Дайджест 6 / Упоряд. О.М. Байер. Запоріжжя: «ЛПРС» ЛТД, 2008. 236с.
27. Сіромська О.М. Особливості психологічного захисту у підлітків. Педагогіка та психологія: Досягнення та перспективи. Зб. тез науково-практичної конференції. Київ, 1 грудня 2012. С.109-111.
28. Степаненко Л.В. Копінг стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2017. №1. С.37-41. [http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/arhive/1\\_2017/](http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/arhive/1_2017/).
29. Сучасні основи загальної психопатології. Навч. посібник. За ред. Л.М. Юрьєвої. Дніпропетровськ, 2008. 163с.
30. Терещенко Л.А. Як зберегти психічне здоров'я дітей. К.: Редакції газет з дошкільної та початкової освіти, 2012. 104с.
31. Шаповал Т.А. Що робити, якщо... Проблемне виховання дошкільнят К.: Шкільний світ, 2016. 96с.
32. Шатинська О.П. Діадний батьківсько-дитячий допінг в умовах сімейного стресу. Наукові записки Нац. університету Острозька Академія. Серія Психологія: зб. наукових праць. Острог: Вид. НаУОА, 2018. №6. С.26-30. <http://eprints.oa.edu.ua>.
33. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка. Психологія. Медицина. №7 (25). К.; Громадська організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління». 2022. С.554-567. <https://dspace.uzhnu.edu.ua>

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Діагностичні критерії психозахисної поведінки

##### Діагностичні критерії соціальної невпевненості:

1. Уникнення людей.
2. Небажання розлучатися з батьками або іншими рідними.
3. Неприєднання до групи дітей, що граються.
4. Впадання в паніку у складних ситуаціях.
5. Небажання спілкуватися з друзями.
6. Знижена моторна активність.
7. Труднощі у передачі словами свого емоційного стану.
8. Мовчазність. Небагатослівність.
9. Небажання називати своє ім'я.
10. Плаксивість.

##### Діагностичні критерії тривожності:

1. Підвищена збудливість.
2. Надмірна напруженість, скутість.
3. Невпевненість у діях, вчинках.
4. Низький рівень самооцінки.
5. Очікування неприємностей, невдач.
6. Страх перед усім новим, незнайомим.
7. Безініціативність, пасивність.
8. Неспокій, засмученість.
9. Плаксивість, ниття.
10. Порушення сну.

##### Діагностичні критерії самовладання:

1. Здатність контролювати власну поведінку.

2. Уміння регулювати емоції.
3. Мобілізація на долаття труднощів.
4. Здатність діяти конструктивно.
5. Раціональність у поведінці.
6. Утримування від необачних дій.
7. Терплячість і витривалість.
8. Задоволення від випробування власної волі.
9. Здатність утримуватися від сліз та вередувань у разі неуспіху, програшу, зіткнення із труднощами.
10. Уважність до власної вольової поведінки.



## Додаток Б

### Приклади ігор, вправ, драматизацій

*Гра «Гімн імені»* Кожен по черзі називає своє ім'я. За сигналом ведучого всі повторюють ім'я, проспівують його в одній тональності, а також повторюють жести і міміку того, хто починав.

*Бесіда «Хто ми такі?»* Дітям пропонується познайомитись із «найголовнішою людиною», яка знаходиться у «чарівній скриньці». У скриньці знаходиться дзеркало, в якому діти бачать себе і роблять висновок, що найголовніші люди на землі — це вони самі.

Запитання

- Хто ти такий? (Юра, хлопчик, син, українець, харків'янин, брат, людина, племінник, онука.)
- Закономірності взаємин у суспільстві. (В автобусі — пасажир, у театрі — глядач, у магазині — покупець та ін.)
- Чим ми схожі одне з одним? (Руки, вуха, тіло, волосся.)
- Чим ми відрізняємось одне від одного? (Колір очей, волосся, одяг, ім'я, прізвище.)
- Ким ти хочеш стати в майбутньому?

*Гра «Поділись успіхом»* Кожна дитина називає своє ім'я та розповідає, що вона вміє робити найкраще.

*Гра «Сонячний зайчик»* Діти стають у коло, піднімають руки до сонечка, підводяться на носочки, тягнучись до нього, підставляють обличчя, насолоджуються теплими промінчиками. Сонечко дарує кожному веселому сяючому зайчику, з яким вони можуть погратись: притулити до грудей, до щічок, погладити, бережно потримати в долонях, подарувати другові.

*Етюд «Що мені подобається?»* (Відповіді на запитання психолога.)

Запитання

- Чим тобі найбільше подобається займатись?
- Який твій улюблений день тижня?
- Який улюблений колір?
- Яка твоя улюблена квітка?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене дерево?
- Яка твоя улюблена тварина?
- Які подобаються число, геометрична фігура?

*Етюд «Сонечко»* (сонечко дарує кожному промінець, з яким можна погратись, притулити до щічок, погладити, подарувати). Дітям пропонують сісти зручно, розслабитися, дихати рівно, спокійно. «Уявіть, що ви перебуваєте на лісній галявині, визирнуло сонечко. Його промінчик торкнувся вашого обличчя, ви відчули м'яке тепло. Промінчик опускається вниз, зігріває тіло. Тепло наповнює вас. Вам стає тепло і радісно на душі. Побудьте трохи в цьому стані, збережіть його, а розплющивши очі, намагайтеся якомога довше зберігати в собі приємні відчуття».

*Психогімнастичні рифмовки:*

Взимку холодно стояти,

Треба ніжки зігрівати,

Носик натирати,

Ручками махати.

## Додаток В

### Рекомендації педагогам і батькам

1. Відмовитись від авторитарного стилю спілкування з дітьми, налагодити довірливі та відкриті стосунки, розширити особистісно орієнтовані форми контакту, за яких діти перебувають у центрі уваги співрозмовника, розвивати власну емоційну чутливість до різних емоційних станів дитини.
2. Прийняти кожную дитину такою, яка вона є.
3. Сприяти формуванню позитивної атмосфери в сім'ї, розумінню батьками внутрішнього світу своєї дитини, її проблем, переживань.
4. Всебічно підтримувати розвиток «Я» кожної дитини, її рефлексії – розуміння дитиною своїх емоцій, можливостей, особливостей, причини і наслідків своєї поведінки.
5. Організовувати емоційно значущу для дитини діяльність, що викликає у неї інтерес, здивування, інтелектуальне занепокоєння, радощі пізнання.
6. Використовувати особистісні форми спілкування з дітьми, що дає можливості враховувати індивідуальні особливості фізичного та психічного розвитку дітей. Варіювати навантаження, рівень допомоги та характер вимог.
7. Адекватно оцінювати поведінку і результати діяльності дітей, а також характер їх взаємин з іншими дітьми. Оцінка немає приголомшувати дитини, дезорганізувати її у власних цінностях, бути джерелом негативних переживань, а навпаки бути співзвучною очікуванням дитини щодо дорослого.
8. Дотримуватись принципів гуманізації стосунків з дитиною, тобто підносити гідність кожної дитини – сприймати й ставитись до неї як до найвищої життєвої цінності.

9. Навчати дітей відповідальності за здійсненні вчинки, необхідно давати дитині можливість зрозуміти скоєне, оцінити свій вчинок, обговорювати свій вчинок і його результат, не принижувати гідність чи вказувати недоліки особистості.
10. Виключення фізичних покарань. Покарання дитини має бути таким, щоб у дитини не виникало більше бажання так вчиняти. Враховувати наступне: покарання не має бути надмірним і тривалим за часом. Важливим є висловлювання своєї любові після розв'язання конфлікту.
11. Зосереджувати увагу на правильних вчинках дитини, вони мають підкріплюватись винагородою. Дарувати дітям час від часу подарунків і влаштовувати їм свята.
12. Правдиво інформувати дітей. Розмовляти необхідно щиро, відверто, роз'яснюючи ситуацію на рівні дитячого розуміння. Не можна обманювати дітей тільки тому, що вони малі.
13. Необхідно уникати марних обіцянок: свої обіцянки завжди треба виконувати.
14. Виключити перенесення міжособистісних конфліктів на взаємини з дитиною.
15. Неприпустимими є авторитарний стиль виховання, самоствердження за рахунок дитини.
16. Дорослим необхідно навчитись ставити себе на місце дитини й зрозуміти як їхня занижена чи завищена самооцінка спричинюють погане самопочуття.
17. Обговорювати з дитиною ті норми і правила, з якими вона зіштовхнеться в житті.

