Institutio infantium

Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku

1/2025

OMEP Slovensko

Institutio infantium
Vedecký recenzovaný časopis pre teóriu a prax výchovy a vzdelávania detí predškolského veku
1/2025 (číslo 1, ročník 2, jún 2025)

Redakčná rada časopisu
Šéfredaktorka:
PaedDr. Monika MIŇOVÁ, PhD., Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko
Členky:
PaedDr. Marianna JAMBOROVÁ, PhD., Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu
Mgr. Marta KOPČÍKOVÁ, PhD., Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko
Mgr. Jana KOŽÁROVÁ, PhD., Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko
Mgr. Marcela ROUBALOVÁ, PhD., Univerzita Palackého v Olomouci, Česko
Výkonný redaktor:
PhDr. PaedDr. Matej SLOVÁČEK, Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu

Vedecká rada časopisu
prof. PhDr. Ľudmila BELÁSOVÁ, PhD., Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko
Dr. habil. PaedDr. Kinga HORVÁTH, PhD., Univerzita J. Selyeho v Komárne, Slovensko
Dr hab. Jolanta KARBOWNICZEK, prof. Ignatianum, Akademia Ignatianum v Krakove, Poľsko
prof. PaedDr. Dušan KOSTRUB, PhD., Univerzita Komenského v Bratislave, Slovensko
doc. dr. Marta LICARDO, Univerzita v Maribore, Slovinsko
doc. PaedDr. Milena LIPNICKÁ, PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Slovensko
doc. Oksana MKRTICHIAN, Charkovská štátna pedagogická univerzity H. S. Skovorodu, Ukrajina
prof. PhDr. Milan PORTIK, PhD., Prešovská univerzita v Prešove, Slovensko
doc. Raisa SHULYHINA, Ukrajinská štátna univerzita Mykhajla Drahomanova, Ukrajina
doc. PhDr. Zora SYSLOVÁ, Ph. D., Masarykova univerzita, Brno, Česko
doc. PhDr. Gabriela ŠARNÍKOVÁ, PhD., Univerzita Palackého v Olomouci, Česko

Časopis je registrovaný na Ministerstve kultúry Slovenskej republiky. Za jazykovú úroveň textov zodpovedajú autori.

ADRESA REDAKCIE:
Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu, Materská škola Jurkovičova 17, 080 01 Prešov
e-mail: institutio.infantium@gmail.com
webové sídlo: https://omep.sk/institutio-infantium/

Vydavateľ: Slovenský výbor Svetovej organizácie pre predškolskú výchovu
Sídlo vydavateľa: Materská škola Jurkovičova 17, 080 01 Prešov, Slovenská republika
IČO vydavateľa: 30812593
Periodicita: 2x ročne
Institutio infantium je časopis s otvoreným prístupom (angl. open access journal), prístup je bezplatný
Dátum vydania periodickej tlače: 30. jún 2025
Jazyk: slovenský, český, anglický
Grafické spracovanie a obálka: PhDr. PaedDr. Matej SLOVÁČEK

EV 290/24/EPP
ISSN 2989-381X

OBSAH/CONTENTS

ÚVODNÍK/EDITORIAL....4

СУЧАСНИЙ СТАН ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА СІМ`Ї У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
CURRENT STATE OF INTERACTION BETWEEN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION AND FAMILY IN FORMING THE FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF PRESCHOOL CHILDREN
Вікторія АГІЛЯР ТУКЛЕР....5

ДОСВІД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ
EXPERIENCE OF DISTANCE LEARNING OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS IN WAR CONDITIONS
Наталія АНДРУЩЕНКО....16

TRANSFORMATIONS OF PRESCHOOL CHILDREN'S PLAY ACTIVITIES IN UKRAINE: FROM THE PAST TO THE PRESENT
Sopfiia DOVBNIA, Halyna SHELEPKO....25

ДО ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ З НОРМАТИВНИМ РОЗВИТКОМ ТА З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ (РДУГ, РСА) В УМОВАХ ВІЙНИ
TO THE PROBLEM OF EMOTIONAL DISORDERS OF UKRAINIAN CHILDREN WITH NORMATIVE DEVELOPMENT AND WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS (ADHD, ASD) IN WAR CONDITIONS
Вікторія ГАЛЬЧЕНКО 45

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN AND TEACHERS OF PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS DURING WAR IN UKRAINE
Віра КОРХ....55

КРОК ЗА КРОКОМ ДО УСПІХУ: ІНКЛЮЗИВНИЙ АСПЕКТ У ДОШКІЛЛІ
STEP BY STEP TO SUCCESS: INCLUSIVE ASPECT IN PRESCHOOL UKRAINE
Тетяна КОВАЛЬОВА....70

РОЛЬ ВИХОВАТЕЛЯ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
THE ROLE OF THE EDUCATOR OF PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS IN THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN
Тетяна КОЗАК....79

ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ACTIVITY AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE
Ірина КУЗЬМЕНКО....85

FROM THE MARGINS TO THE MAINSTREAM: ADVANCING INCLUSIVE EDUCATION FOR ALL STUDENTS
Oksana MKRTICHIAN, Oleksii NALYVAIKO, Vira LIASHCHENKO, Natalya NALYVAIKO, Larysa ZDANEVYCH....91

ЛОГОРИТМІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
LOGOMETRIC TOOLS FOR THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN
Наталія САКІР....103

DETERMINING THE “SOCIAL CONTACTABILITY COEFFICIENT” OF PRESCHOOL AGE CHILDREN TO SOLVING CRISIS ISSUES CAUSED BY MODERN REALITIES
Raisa SHULYHINA, Anastasiia KOVALOVA....107

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРОБЛЕМА В НАУКОВОМУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ: УКРАЇНСЬКИЙ КОНТЕКСТ
OVERCOMING ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN AS A PROBLEM IN SCIENTIFIC PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DISCOURSE: UKRAINIAN CONTEXT
Раїса ШУЛИГІНА....123

THE INFLUENCE OF UKRAINIAN-LANGUAGE PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS ON THE DEVELOPMENT OF FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATIVE COMPETENCE IN MIDDLE PRESCHOOL-AGE CHILDREN LOCATED ABROAD
Hanna TSVIETKOVA, Nadiia KONOVALOVA....132

VYBRANÉ ASPEKTY PROFESIJNÉHO ROZVOJA UČITEĽOV
Monika MIŇOVÁ 139

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CHILDREN AND TEACHERS OF PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS DURING WAR IN UKRAINE

https://doi.org/10.5281/zenodo.15699091

Віра КОРХ/Vira KORKH

Анотація: У даній статті охарактеризовано психоемоційні стани дітей, постраждалих від війни (тривоги, страху, стресу, травматичного стресу, психологічної травми та посттравматичного стресового розладу), проаналізовано особливості психотерапевтичної допомоги дітям війни: описано психотерапевтичні життєзмінювальні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі. Охарактеризовано особливості організації технології емоційно підтримуючої комунікації з дітьми в умовах війни. У рамках даної технології розкрито поняття навичок ефективного слухання (рефлексивного, нерефлексивного та емпатійного). Визначено основні прийоми ефективного слухання: мовчазне слухання, уточнення, переказ, перефразування, подальший розвиток думок, узагальнення та резюмування. У статті охарактеризовано технології застосування різних напрямів арт-терапії у психотерапевтичній роботі з дітьми: ігрової терапії, казкотерапії, ляльковотерапії, терапії малюванням, наведено рекомендовані дитячі казки для психотерапевтичної роботи з дітьми. Також наведено приклади креативного використання пісенної казкотерапії в аудіоформаті через застосування інноваційних цифрових технологій. Наведено антистресові стабілізуючі арт-терапевтичні, дихальні, медитативні техніки роботи з дітьми та дорослими в умовах війни. У статті представлено програму тренінгу для вихователів закладів дошкільної освіти з метою профілактики та психорекції психоемоціних станів та психіного здоров`язбереження педагогів ЗДО в стресових умовах війни.

Ключові слова: психологічний супровід, заклад дошкільної освіти, діти дошкільного віку, вихователі, стрес, психотравма, умови війни, психотерапевтичні технології, арт-терапія, казкотерапія, ігрова терапія, ляльковтреапія, пісочна терапія, групова терапія.

Abstract: This article describes the psycho-emotional states of war-affected children (anxiety, fear, stress, traumatic stress, psychological trauma, and post-traumatic stress disorder), analyzes the features of psychotherapeutic assistance to children of war: describes psychotherapeutic life-changing technologies and techniques for working with the psycho-emotional states of war children in psychotherapy process. The peculiarities of the organization of the technology of emotionally supportive communication with children in the conditions of war are characterized. Within the framework of this technology, the concept of effective listening skills (reflective, non-reflective and empathetic) is revealed. The main methods of effective listening are defined: silent listening, clarification, retelling, paraphrasing, further development of thoughts, generalization and summarization. The article describes the technology of using different areas of art therapy in psychotherapeutic work with children: play therapy, fairy-tale therapy, puppet therapy, drawing therapy, recommended children's fairy tales for psychotherapeutic work with children are given. Examples of creative use of song fairy-tale therapy in audio format through the use of innovative digital technologies are also given. Anti-stress stabilizing art therapy, breathing, meditative techniques for working with children and adults in war conditions are given. The article presents a training program for preschool educators with the aim of prevention and psychoremediation of psycho-emotional states and mental health preservation of teachers of primary education in the stressful conditions of war.

Key words: psychological support, preschool education institution, children of preschool age, educators, stress, psychotrauma, conditions of war, psychotherapeutic technologies, art therapy, fairy tale therapy, play therapy, puppet therapy, sand therapy, group therapy.

1 Вступ

Воєнні дії в Україні почалися в 2014 році локально на території Донбасу та Криму. Повномасштабна війна розпочалась наприкінці лютого місяця 2022 року**.** Оцінюючи психоемоційний та психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравмівні події в умовах війни в Україні, можна

зробити висновок, що для них найбільш важливим є психологічний супровід, отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги. Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, Т. Василишина, Л. Галіцина, Ю. Губарєва, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз, Н. Сабліна, О. Скордіна, О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська та інші.

Дана проблематика також розроблялась американськими дослідниками, які зробили значний внесок у розвиток арт-терапії в роботі з дітьми: М. Наумбург (Margaret Naumburg) – засновниця сучасної арт-терапії, вважала, що мистецтво допомагає дітям виражати несвідомі емоції та конфлікти; Е. Крамер (Edith Kramer) – розвинула концепцію арт-терапії як форми «терапії через мистецтво», підкреслюючи значення творчого процесу у розвитку дитини; Д. Рубін (Judith Rubin) – популяризувала арт-терапію через свої книги та фільми, підкреслювала важливість творчості у психотерапевтичній роботі з дітьми; Ш. Макніфф (Shaun McNiff) – досліджував інтеграцію арт-терапії з іншими видами творчої терапії, такими як музика та рух; К. Малчіоді (Cathy Malchiodi) – сучасний експерт у галузі арт-терапії, писала про роботу з травмованими дітьми; європейськими дослідниками теж зроблено значний внесок у дану проблематику: А. Хілл (Adrian Hill, Велика Британія) – один із перших, хто використав термін «арт-терапія» та застосував її для роботи з дітьми в лікарнях; М. Т. Брун (Maria Terezie Brune, Німеччина) – досліджувала використання мистецтва для роботи з дітьми, які зазнали психічних травм; Д. Едвардс (David Edwards, Велика Британія) – писав про клінічне застосування арт-терапії та її ефективність у роботі з дітьми; Л. Копітц (Leila Kopitiz, Франція) – досліджувала арт-терапію в контексті дитячого розвитку та соціальної адаптації; С. Фінч (Suzanne Ffinch, Велика Британія) – спеціалізувалася на арт-терапії для дітей з особливими освітніми потребами. Ці дослідники суттєво вплинули на розвиток арт-терапії як напрямку психотерапії, особливо в роботі з дітьми, які пережили психотравмівні події.

2 Мета і завдання дослідження

Метою даної статті є окреслення специфічних особливостей психокорекційної та психотерапевтичної взаємодії з дітьми та педагогами закладів дошкільної освіти в умовах війни в Україні. Відповідно конкретизуючи мету, розкриємо завдання нашого дослідження: 1) охарактеризувати психоемоційні стани дітей та вихователів в умовах війни; 2) визначити особливості психологічної допомоги дітям та педагогам ЗДО в умовах війни; 3) описати психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей з травматичним досвідом у психотерапевтичному процесі (вітчизняні та зарубіжні підходи); 4) описати тренінгові технології психологічної роботи з педагогами ЗДО з метою психічного здоров`язбереження в умовах війни.

3 Методи дослідження

У процесі теоретичного наукового дослідження у даному напрямку було застосовано аналіз наукової та практико-орієнтованої психолого-педагогічної літератури, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-практичної інформації. Також застосовано емпіричні методи спостереження, бесіди, самооцінювання та тренінгові технології у психокорекційній та психотерапевтичній роботі з педагогами закладів дошкільної освіти.

4 Основна частина

Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: *тривога, страх, стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма*. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав`язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоціна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі (Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю., 2023).

Під *тривогою* розуміється неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням незручного перебігу подій, наявністю поганих передчуттів, страху і хвилювання. *Тривожність* є унікальною психологічною рисою, проявляється в здатності особи реагувати на незначні подразники сильною тривогою. За поглядами Х Айзенка, тривожність може розглядатися як складова особистості або пов'язана з властивістю нервових процесів та особливотями темпераменту особистості. Виділяють особистісну та ситуативну тривожність. За К. Ізардом, стан тривожності може бути описаний як комбінація гніву, роздратування, агресії та сорому. *Страх* - це емоція, яка виникає в умовах загрози фізичному або соціальному благополуччю особи і спрямована на джерело реальних або уявних небезпек. Це почуття напруженості, яке виникає, коли особа вважає, що існує конкретна загроза для її життя у зв'язку з очікуваними небезпечними подіями і обставинами. За В. Ковальовим, все це може супроводжуватись різними вегетативними (соматичними) розладами, а також може виражатися від невизначеного почуття невпевненості, небезпеки до жаху. *Стрес* представляє собою специфічний стан психіки та організму загалом, що характеризується інтенсивним використанням функціональних резервів для подолання будь-якого стресору, часто надзвичайного. Основні ознаки психологічного стресу включають наступне: стрес є результатом взаємодії між організмом і його оточенням; це стан, який виражений інтенсивніше, ніж звичайний мотиваційний стан; сприйняття загрози є необхідною умовою для виникнення стресу; стресові явища виникають, коли звичайна адаптаційна реакція стає недостатньою. *Травматичний стрес* представляє собою специфічну форму загальної стресової реакції, яка призводить до перевантаження психофізіологічних та адаптаційних ресурсів особистості. У такому випадку стрес стає травматичним і може призвести до психологічної травми. *Психологічна травма* - це стан сильного страху, який виникає при зіткненні з несподіваною подією, яка потенційно загрожує життю людини. Цей страх перевищує здатність індивіда контролювати та адекватно реагувати. *Посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР) представляє собою комплекс психофізіологічних реакцій на фізичну або психологічну травму, де травму визначає переживання, що викликає страх, жах та безпорадність, особливо під час надзвичайних обставин, де людина сама пережила загрозу своєму життю, смерть або поранення іншої особи, особливо близької, і це може виникнути негайно після події або через декілька місяців або навіть років (Туриніна О., 2017; Корх В.., 2023).

Дорослим (батькам, педагогам, вихователям) рекомендовано спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан, пояснювати дітям свої реакції та наголошувтаи на тому, що з часом стане легше і ви разом впораєтесь; дозволити собі просити про допомогу і приймати її; налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких; включатися у фізичну активність; обмежити перегляд новин та сортувати інформацію; черпати енергетичний ресурс із допомоги іншим людям. Схожими є рекомендації для дітей: відновлення почуття безпеки, турбота

про власні потреби, фізична активність, режим дня, близькість та підтримка батьків, висловлювання емоцій та почуттів, спілкування з ровесниками, формування здорових поведінкових рамок у взаємодії.

Під час застосування будь-якої форми терапії або методики важливо підтримувати звернення кожної дитини до самої себе та її власного мовлення. Можливість вільно висловлювати свої думки і почуття дає дітям можливість розслабитися, відволіктися від стресових спогадів, а також навчити їх контролювати своє мовлення. Це допомагає їм відчувати, що вони знаходяться в безпечному середовищі, де немає загроз, і де їхнє життя може покращитися завдяки змінам, які сприятимуть поліпшенню їхнього стану, поверненню дитячої радості і натхнення, і нададуть їм відчуття власної гідності і важливості. За допомогою життєзмінювальної психолінгвістичної терапії, як запропоновано К. Мустакасом, відбувається процес «здорового самовираження» дітей, і вони набувають здатності приймати і цінувати спосіб вираження своїх думок у мовленні. Вони стають впевненими в собі, не бояться можливих зауважень під час відкритого висловлення своїх думок, настроїв і почуттів, і мають можливість відкрито розмовляти про свої справжні наміри, бажання, дії та цілі (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

З дітьми війни педагогам рекомендовано застосовувати технологію організації емоційно підтримуючої комунікації, яка полягає зокрема у використанні навичок ефективного слухання (нерефлексивне, рефлексивне, емпатійне). *Нерефлексивне слухання* – це безсловесне пасивне слухання, яке вимагає психологічної уваги та включеності. Його слід застосовувати, коли дитині потрібно виразити свої почуття. У цьому типі слухання мовленнєвий супровід включає короткі вислови, такі як «Продовжуй розповідати», «Я вас слухаю», «Розумію». Засобами невербальної комунікації є поза очікування, нахилення вперед до дитини, підтримуючі покивання головою, вираз обличчя, що свідчить про інтерес та готовність слухати, а також обмін поглядами. *Рефлексивне або активне слухання* включає в себе діалогічний зворотний зв`язок, обмін інформацією з дитиною, щоб переконатися у правильному розумінні змісту повідомлення. Це включає в себе уточнювальні запитання, перефразування та узагальнення головних ідей, які виражає дитина. *Емпатійне слухання* – це найважливіший компонент для підтримки емоційної комунікації. Воно відрізняється від рефлексивного слухання за своєю метою - зрозуміти, які події, пов'язані з психотравмою, пережила дитина, які почуття і емоції пов'язані з обговорюваним, та підтримати дитину, донести до неї, що її проблема важлива. Емпатійне слухання базується на безоцінному прийнятті, взаєморозумінні та зворотному зв`язку (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Основними прийомами ефективного слухання визначають: *мовчазне слухання, уточнення, переказ, перефразування, подальший розвиток думок, узагальнення та резюмування.* Також в рамках згаданої технології використовують мовленнєві висловлювання згоди, підбадьорювання, схвалення, позитивної випереджальної оцінки; емоційний, просторовий, мовленнєвий та інтеракційний контакт; оптико-кінестичні засоби комунікації: міміку обличчя (усмішку, вираження та контроль емоцій), погляд («очі в очі» та «обличчя в обличчя»), позу (відкритості, довіри, готовності до спілкування), жести і дотики (погладжування, рукостискання, поплескування, обійми, поцілунки). Більшість дітей, які розвивають тривожні особливості через пережиті психотравматичні події, мають труднощі у вираженні власних думок в монологах перед громадою, у спілкуванні з дорослими та однолітками. Вони стикаються з проблемами, які для них здаються складними, надто важкими для подолання. Внаслідок психологічного дискомфорту багато дітей стають замкнутими, а деякі відмовляються виконувати будь-які завдання. У грі діти отримують можливість невимушено набути

комунікативного досвіду, застосувати його відповідно до життєвих ситуацій, включитися в процес співтворчості, співробітництва (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Під час гри, обираючи певну роль, кожна дитина легко перетворюється на обраного персонажа, і цей процес відбувається для неї практично непомітно. Процедура ігрової терапії включає в себе виконання дітьми спеціальних вправ, які охоплюють як вербальну, так і невербальну комунікацію, а також програвання різних життєвих ситуацій. Під час гри, діти починають краще розуміти значення свого мовлення у спілкуванні. Вони розвивають здатність до прийняття власних рішень, позбавляються напруження та страху перед новими співрозмовниками, підвищують рівень самооцінки і набувають навичок ефективної комунікації, включаючи здатність вислуховувати себе та редагувати свої висловлювання під час спілкування. Гра сприяє створенню сприятливого емоційного фону, викликаючи позитивні емоції у всіх учасників. Під час ігрової терапії зникають симптоми посттравматичних стресових розладів, тривожні риси розвитку замінюються творчими здібностями, розвивається мовленнєвий потенціал дошкільників і сприяє особистісному самовираженню та самореалізації (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Згідно зарубіжній дитячій психотерапевтині В. Оклендер, гра надає у розпорядження дитини символи, які заміняють їй слова. Життєвий досвід дитини набагато більше, ніж те, що вона може виразити словами, тому вона використовує гру, щоб виразити та асимілювати те, що переживає. У процесі гри психолог або психотерапевт уважно спостерігає за дитиною: за тим, як вона підходить до матеріалу, що обирає, чого уникає, який стиль поведінки, чи складно переключатися, добре чи погано організована її поведінка, який основний сюжет гри, розглядається зміст гри, теми гри (самотність, агресія, виховання, аварії та нещасні випадки), оцінюються навички спілкування, наявність контакту з дитиною під час гри, наскільки дитина поглинута грою, чи може відволіктися від неї, чи є взаємодія та комунікація між фігурками людей, тваринок, машин та інших предметів у грі. Важливо по ходу гри іноді використати можливість звернути увагу дитини на сам процес гри та встановити з нею контакт. Можна сказати: «*Тобі подобається робити це повільно?», «Мені здається, що ти не дуже любиш грати з тваринами: ти звернув увагу, що ти ніколи не торкаєшся до них?», «Мені здається, що ти стомився гратися так швидко», «Цей літачок завжди один», «Ти захоронюєш загиблих солдатиків*» (коли діти закопують солдатиків у пісочниці, ніби ховаючи травматичний досвід контакту зі смертю у підсвідомі пласти психіки) (Оклендер В., 2003).

Ігрова терапія вважається корисним методом для вивчення всіх аспектів життя дитини (Landreth G. L., 2012; Ray D. C., Lee K. R., Meany-Walen K. K., Carlson S. E., Carnes- Holt K. L., Ware J. N., 2013). Ігрові терапевти використовують широкий спектр іграшок, які ретельно підібрані для того, щоб діти могли висловлювати і досліджувати свої власні особливості (Landreth G. L., 2012). У кімнаті, в якій проходить ігротерапія, рекомендується розташовувати ляльковий будиночок з сім'єю, включаючи дітей, пальчикові іграшки (люди та тварини), олівці, фарби, автомобілі та вантажні автомобілі, пластикові тварини, іграшкові солдати та фігурки, Lego або якийсь інший вид будівельних матеріалів, дитяча кухня з усім необхідним обладнанням, іграшки для рольової гри в лікарів та пацієнтів, ігрові гроші, одяг, музичні інструменти, м'ячі тощо (Cochran N. H., Nordling W. J., Cochran J. L., 2010.). У ігровій терапії діти можуть буквально або метафорично відтворювати свій власний внутрішній досвід або досвід з реального світу. Ігротерапія дає можливість дітям за допомогою натуральних матеріалів та

інструментів (Gantt L., Tinnin L. W., 2009) викладати, регулювати, спілкуватися, практикувати та опановувати нові навички, а також їх емоційну реакцію. Ігротерапевтичний контакт дитини з терапевтом можливий завдяки доброзичливому та безпечному середовищу, якого потребує дитина, щоб самовиражатися, і терапевт, щоб знайти потенційні рішення відповідно до індтвідуально-психологічних особливостей дитини (Landreth G. L., 2012; Ray D. C., Lee K. R., Meany-Walen K. K., Carlson SE., Carnes-Holt K. L., Ware J. N., 2013). Використання невербальних методів для вираження досвіду особливо важливо для терапевтичної роботи з дітьми, які зазнали сексуального насильства, які можуть мати труднощі з вербалізацією травматичного досвіду. Діти мають можливість повторити травматичні ситуації через гру, щоб засвоїти свій досвід, проаналізувати, відрефлексувати і бути перенаправленими на посттравматичну гру (Gil E., 2006.). Ігротерапія дає дітям можливість контролювати свої травматичні переживання. Коли дитина бере під контроль те, як вона повторно використовує досвід травми в безпечному середовищі, вона може потім перейти від стану пасивного реципієнта до активного агента. Результатом лікування є розробка власних моделей досвіду особистості дитини, яким надається нове значення (Ogawa Y., 2004).

У взаємодії з дітьми, які пережили психотравмівні події, психологам та педагогам треба бути дуже уважними, делікатними та обережними у словах та діях. Невдало підібране слово, словосполучення або речення може послужити тригером для виникнення негативних спогадів, асоціацій та призвести до повторних емоційних переживань і душевних страждань дитини.

Символічню формою гри, яка використовується з метою психотерапевтичної роботи з дітьми в напрямку арт-терапії, *є пісочна терапія*. Діти використовують пісочницю для створення власного образного світу. Використовуючи різні фігури (мініатюрні тварини, люди, рослини, транспортні засоби, будівлі...) діти виражають своє розуміння світу та аспектів власної реальності, надаючи психотерапевтам символічне уявлення про свій внутрішній світ (Dale M., Lyddon W., 2000). Цей ігровий підхід надає дітям безпечний простір, де вони можуть поділитися аспектами свого досвіду (Labovitz B., Goodwin E., 2000.). Під час гри в пісочниці важливо уважно спостергіати за поведінкою дитини, а також змістом гри, оскільки це дозволяє глибше зрозуміти діяльність для майбутнього аналізу в терапевтичних цілях. Ці спостереження можуть включати спосіб, яким дитина використовує пісок, кількість іграшок, які вона використовує, як дитина залучається до гри, а також всі зміни у процесі гри. Зміст стосується тем, які розвиваються в уявному світі, і взаємозв'язків між ними (Sjolund M., Schaefer C., 1994).

Ізотерапія – зцілення за допомогою візуального мистецтва (малюнка). Малюнок як форма виразного вираження, починається в самому ранньому дитинстві. У рамках психодинамічного та розвивального підходу використання малюнків у роботі з дітьми дає уявлення про внутрішній світ дитини, емоції та внутрішні конфлікти. Малюючи, діти виражають свої ідеї та сприйняття світу, в якому вони живуть, а також того, як вони справляються з переживаннями та зі світом навколо себе (Moschini LB., 2005; Betts DJ., 2006). Діти сприймають малюнок як природну мову, яку вони можуть використовувати для вираження та ідентифікації своїх емоцій та почуттів, що буває неможливо за допомогою словесного вираження (Moschini L. B., 2005). Спілкування через малювання про страхітливі, насильницькі та болісні переживання може змінити психоемоційний стан дитини (Waller D., 2006). У процесі малювання дитина може досліджувати інтенсивні образи, які потім можуть бути реорганізовані в пам'ять шляхом терапевтичного лікування. Деякі зарубіжні науковці підкреслюють, що вербалізація малювання дитини вкрай важлива для лікування травм (Betts D. J., 2012). Лікувальний ефект арт-терапії підтверджується в роботі з дітьми, які зазнали домашнього насильства (Malchiodi C.,

1997).

Ляльковтерапія є однією з провідних методик психотерапевтичного впливу на дітей дошкільного віку. Її метою є запобігання розвитку у них посттравматичних симптомів, подолання тривожних рис розвитку, які виникли внаслідок психотравми. Цей підхід доповнює казкову та ігрову терапію. Лялька захоплює дітей своєю привабливістю і сприяє активному використанню мовлення, а також допомагає зняти стани напруження, тривожності, депресії, психоемоційного дискомфорту, втоми, сором`язливості, невпевненості та інші подібні прояви у цих дітей. Ляльку можна використовувати як самостійний інструмент, що стимулює дітей висловлювати свої думки, а також як додатковий засіб для знайомства з лялькою, її зовнішнім виглядом, історією та іграми, що з ними пов'язані, щоб сприяти комунікації та допомозі дітям (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Проведення лялькотерапії, згідно із методологією М. Кольцової, включає наступний послідовний процес: спочатку дітям пропонується обрати ляльки і ознайомитися з ними. Вони можуть розповісти цікаві історії про ляльки, описати їх зовнішній вигляд та погратися з ними. Також діти слухають, як вихователь спілкується з лялькою. Під час цих розмов психолог або вихователь ставлять ляльці питання про їхні дії, події, почуття, стани, думки і т. д. Відповіді, які надаються лялькою (передані дорослим), проектуються на дітей. Лялькотерапія виконує дві важливі функції: по-перше, вона стимулює мовлення тих дітей, які замкнулися в собі через стрес і не можуть спілкуватися з новими дорослими та ровесниками; по-друге, вона дозволяє цим дітям висловити свої переживання, страхи та душевний біль, що полегшує їхній психічний стан. За допомогою ляльок діти проектують свої думки та почуття на ці об'єкти, що допомагає їм краще розуміти та контролювати свою поведінку. Лялька для дитини виступає своєрідним замінником, об'єктом, що вивчає суб'єкт, і може задовольнити різні дитячі потреби. Заміщення допомагає зменшити вплив стресових емоцій на дітей і дає їм можливість виразити свої почуття в адекватний спосіб (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Казкотерапія представляє собою універсальний та привабливий метод роботи вихователів та психологів із дітьми, особливо з тими, які пережили війну. Вона розкриває та розвиває творчі здібності дітей, зокрема, розвиває їхнє мовлення. Казкотерапія активізує внутрішні резерви та потенціал особистості. Під час казкотерапії також відбувається терапія через створення казкової атмосфери. У казці завжди є відчуття безпеки, яке сприяє зняттю тривог, невпевненості та подоланню страхів, спричинених пережитими подіями. Казка, як результат колективної творчості людської свідомості та підсвідомості, допомагає дітям відкривати свій творчий потенціал через інтуїцію та фантазію. Вона дозволяє їм відчувати атмосферу загадковості та таємничості, наділяти звичайні речі казковими та чарівними властивостями, розпочинати створювати нові пригоди та події та ставати справжніми «Творцями-чарівниками» власного життя (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Казкотерапія надає дитині конкретні приклади вчинків, які в певній мірі відповідають її природним потребам:

- у питанні автономності, герої казок виступають як самостійні дійові особи, які приймають власні рішення та долають виклики на своєму шляху без сторонньої допомоги;
- щодо життєвої компетентності, герої вказують на здатність подолати надзвичайні перешкоди, досягти перемоги та завжди прагнути до успіху;
- у відношенні до активності, герої завжди знаходяться в русі та в дії. Вони вступають у взаємодію з

іншими персонажами, спілкуються, надають допомогу, вчать, вирушають у подорожі та активно розв'язують різноманітні комунікативні завдання, такі як розповідь, переконання, питання, відповідь тощо;

- казкотерапія допомагає самовираженню, оскільки казковий сюжет та його різноманітні персонажі дають дітям можливість вибирати образи, які вони симпатизують, та виражати себе як унікальні особистості. Це допомагає дітям виявити свої найкращі риси, виразити свої почуття, бажання, та поділитися своїм емоційним станом, знаннями, стосунками з іншими дітьми, вирішувати проблеми та переборювати життєві труднощі;
- казкотерапія сприяє когнітивному та духовному зростанню особистості дитини, оскільки казка, завдяки своєму чарівному світу, сповненому дивами та загадками, розширює знання дітей про навколишній світ. Вона вчить дітей знаходити рішення для життєвих ситуацій, підтримує віру у себе, у власні здібності, у силу добра, любові та справедливості. Наприклад, казки «Попелюшка», «Дюймовочка», «Червона Шапочка» допомагають в цьому (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Рекомендовано використовувати такі казки для занять з казкотерапії з дітьми: І. Франко – «Ріпка», «Заєць і їжак», «Лисичка і журавель», «Лисичка і Рак»; Л. Українка – «Біда навчить»; О. Пчілка – «Журавель та Чапля»; М. Коцюбинський - «Брати-місяці»; Н. Забіла – «Про півника і курочку», «Бджолина перемога»; М. Трублаїні – «Про дівчинку Наталочку та сріблясту рибку»; К. Ушинський – «Козенята та вовк»; В. Скомаровський – «Горобець-горобчик»; В. Сухомлинський – «Сьома дочка», «Зайчик і місяць», «Фіалка і бджілка», «Пелюстка і квітка», «Їжачок і світлячок», «Два метелики», «Для чого півневі гребінець», «Найгарніша мама», «Жаба, що співала по-журавлиному», «Велике і мале», «Як починається осінь», Зайчик і горобина», «Як зайчик грівся взимку проти місяця», «Шпак прилетів»; Ш. Перро – «Червона шапочка», «Попелюшка», «Хлопчик-мізинчик»; С. Маршак – «Казка про дурне мишеня», «Казка про розумне мишеня»; А. Ліндгрен – «Малюк і Карлсон»; Г.-К. Андерсен – «Дюймовочка», «Непохитний олов`яний солдатик»; Брати Грімм – «Мішок хитрощів», «Бременські музики» (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Для використання з метою казкотерапії дітей рекомендовані автентичні авторські українські аудіоказки Заслуженої артистки України Руслани Лоцман. Ці казки створено авторкою у рамках інноваційних проєктів: «Пісенна світлиця», «Пісенна казка», «Пісенний щоденник», «Пісенний кошик». За електронним посиланням вебсторінки «Писульки від мамульки» представлено такі аудіоказки для дітей: «Про вовка, а не про муху», «Зомбик», «Козак Визволяка», «Стрітенська свічка», «Ластівчине гніздо», «Країна вітамінів», «Плутанка», «Пектораль», «Казка про каску», «Крила працьовитості», «Маруся в Полтаві», «Папороть» тощо (Лоцман Р., 2022).

Слухаючи казки чудової артистичної, інтелектуальної та надзвичайно талановитої української артистки Руслани Лоцман, можна поринути у чарівний світ пісні та казки. Можна уявити себе в українському селі, в автентичній українській хаті на місці мами, яка співає українські народні пісні разом зі своїми дітьми. Ці пісні грають психотерапевтичну та емоційно підтримуючу дію для душі дитини в умовах війни та щоденного стресу. Прадавня сила українського народу закодована у народних піснях, які споконвіку підтримували та підіймали народний Дух у боротьбі за волю та незалежність.

Через театралізоване мистецтво та пісенну творчість Руслана Лоцман вміло демонструє казкотерапію в дії. Як помирити дітей через пісню-казку «Сестрички-косички» або як педагогічно-майстерно і делікатно можна переключити увагу дитини під час довгої дороги на оточуючий світ через

гру «Хвилинка тиші», як креативно спрямувати увагу та енергію дітей на створення «Пісенного Щоденника» за допомогою інноваційних сучасних Інтернет-технологій, яким чином розрадити та зайняти дітей під час тривалого карантину, створюючи пасхальний «Пісенний кошик» зі словесними ребусами, або оспівуючи роботу по домашньому господарству (ліплення пирогів, вареників, хатні та городні справи тощо).

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням, невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравматичними подіями. В рамках сеансів арт-терапії кожній дитині надається можливість позбавитися негативних спогадів про невдалі спроби висловлювання, страхів та тривожних спогадів. Заняття арт-терапією допомагають дітям відчути атмосферу творчості, розкрити свої таланти та реалізувати свій мовленнєво-мисленнєвий потенціал через індивідуальне мовлення (Луценко І., Богуш А., Калмикова Л., Кузьменко В., Поворознюк С., Рейпольська О., 2018).

Групова арт-терапія - це терапія вибору, яка є ефективною в роботі з дітьми, які пережили травматичний досвід. Арт-терпевтичні заходи, які поєднують різні засоби групового інформування, разом з груповою дискусією на кожній сесії сприяють формуванню згуртованості групи, довіри та зміцненню самооцінки учасників (Backos A., Pagon B., 1999; Hanes M. J., 2000; Pifalo T., 2002).

Групові терапевтичні сесії організовані таким чином, що перша зустріч проводиться з батьками для того, щоб забезпечити емоційну підтримку і дати їм можливість висловити свою турботу про майбутнє своїх дітей. Після роботи з батьками протягом двох місяців проводиться групова арт-терапія з жертвами жорстокого ставлення. Автори (Backos A., Pagon B., 1999) підкреслюють важливість вибору учасниками діяльності, оскільки у травматичних ситуаціях вони не мали можливості вибирати. Можливість вибору діяльності підвищує їх самоповагу і впевненість у собі, а також дає можливість зцілення жертвам. Групові заходи включають ритуали, такі як реєстрація та зняття з реєстрації, а також запалювання свічок на початку та наприкінці кожної зустрічі групи. Ці ритуальні заходи забезпечують відчуття безпеки, оскільки учасники часто діляться неприємними і болісними спогадами. Арт-терапевтична діяльність може включати створення мандали, щоб встановити особливості самосприйняття членами групи в даний момент. Для вираження особистісного минулого, теперішнього та майбутнього членами терапевтичної групи можна використовувати колажні проєкти, скляні банки, що містять анонімні групові питання, які члени групи можуть пропрацювати під час тривалих групових дискусій. Арт-проєкти спочатку фіксують значну емоційну нестабільність членів терапевтичної групи, але поступово група стає згуртованішою та спокійнішою, спостерігаються позитивні результати терапії (Backos A., Pagon B., 1999).

З метою психоемоційної стабілізації дітей українська дитяча практикуюча психологиня С. Ройз пропонує працювати за допомогою дихальних технік: діафрагмального дихання (животом) для старших дітей та техніки «Долонька» для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем одної долоні пальчики іншої долоні і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести пальчики спочатку однієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична вправа

«Дай п`ять» (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи). Інструкція: «Покажіть долоню і подумки згадайте людей, які вас підтримують у житті, загинаючи по черзі пальчики: на перший великий пальчик згадайте людину, яка може вас обійняти, на другий вказівний пальчик – людину, яка може пояснити вам щось незрозуміле, на третій середній пальчик – людину, яка може допомогти щось зробити, на четвертий безіменний пальчик – людину, яка може вам поспівчувати, на п`ятий пальчик мізинець – людину, яка може вас розсмішити. Потім образи всіх цих людей помістіть у своєму серці. Це є 5 кіл вашої підтримки і турботи» (Ройз С., 2023).

З метою профілактики та психокорекції психоемоціного вигорання та стресових станів вихователів закладів дошкільної освіти, в період з вересня по грудень 2024 року було проведено серію тренінгів з педагогами мережі ЗДО міста Києва «Hello kids». Допис про ці події розміщено на сайті кафедри дошкільної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Програма тренінгу для вихователів ЗДО розрахована на 1,5 години і має таку структуру:

1. *Знайомство, коло почуттів та емоційних станів* (учасники називають ім`я, настрій, самооцінювання власного енергетичного заряду у % на даний момент початку тренінгу – вправа «Батарейка», озвучування правил взаємодії тренінгової групи: конфіденційність, повага, активність, правило стоп, відкритість, чесність; очікування від тренінгу);
2. *Вправа «Мої стосунки»* (учасники ділять лист паперу А4 на 4 частини: у першій частині малюють символ стосунків у родині, на другій частині – символ «Мої стосунки з колегами», на третій частині – символ «Мої стосунки з керівництвом», на четвертій частині зображують символ-малюнок «Мої стосунки з дітьми та батьками в ЗДО», обговорення значень символічних зображень для кожного, пояснення, озвучування почуттів та емоцій з метою усвідомлення);
3. *Список чинників психоемоційного вигорання* (прописування на ватманах або фліпчартах та озвучування, узагальнення по групі);
4. *Вправа «Тригери та ресурси»* з картками (озвучування та прописування ресурсів особистості учасників). Наприклад можна зафарбувати розмальовку «Різдвяні ресурсності грудня»: заварити какао, подивитись різдвяний мультфільм з дитиною, слухати різдвяні пісні, прикрасити кімнату та новорічну ялинку, зробити добру справу, покататись на ковзанах, лижах, санчатах, змайструвати годівничку для пташок, намалювати новорічну листівку, написати листа до Святого Миколая або Санта Клауса, запросити гостей та пригостити, читати разом з дітьми, зробити зимові фото та відео, пограти в сніжки, вирізати паперові сніжинки, спекти святкове імбирне печиво, приготувати подарунки тощо.

Для виконання *вправи «Тригери та ресурси»* готуємо картки трьох кольорів (стікери чи аркуші). Зелений колір ресурси (те, що додає сил та енергії), жовтий колір – виклики або двозначні ситуації (можуть стати або тригером, або ресурсом особистості), червоний колір – тригери (те, що викликає стрес або емоційне напруження). Педагоги протягом 5-7 хвилин заповнюють різнокольорові картки, відповідаючи на питання: «Що допомагає мені почуватися добре?» (на зелених картках), «Що може бути викликом, але також ресурсом, залежно від обставин?» (на жовтих картках), «Що викликає у мене найбільший стрес?» (на червоних картках). Потім кріплять на дошку, тянуть по черзі картки по одній кожного кольору, кріплять на дошку магнітами, поділивши на три категорії: *тригери, виклики, ресурси.* Після цього учасники створюють свої «Аптечки особистої підтримки»: ресурси для відновлення, стратегії управління стресом, людей чи дії, які підтримують у складні моменти. Серед *тригерів* вихователі українських ЗДО виділяли війну, сирени (сигнали повітряної тривоги), безсонні ночі, навантаження на роботі, невизначеність, тобто відсутність змоги планувати та контролювати ситуацію

в умовах війни, невдоволення та претензії батьків дітей в ЗДО, сімейні проблеми тощо. У переліку *ресурсів* психоенергетичного відновлення учасники тренінгу відзначали: сон, смачну їжу, відпочинок на природі, прогулянки, приємну музику, підтримку та любов рідних, неформальне спілкування з колегами та добрими друзями, живопис, танці, спорт, масаж, плавання у басейні, шопінг, тобто нові покупки тощо.

На зелених картках пропонуються ще такі варіанти ресурсів для відновлення: короткі паузи для відпочинку протягом робочого дня, хобі, дихальні практики, медитація, похвала за роботу, чашка кави або чаю в тиші, час із дітьми та домашніми тваринами, чіткий розклад, вільний час для себе, маленькі щоденні радощі (компліменти, солодощі), значущість своєї роботи, можливість сказати «ні» зайвим завданням, щира посмішка вихованця, прогрес вихованців, тихий обід, подяка за мою роботу, моменти мовчання, щирий сміх, волонтерська діяльність, розмова з колегою, яка підтримує, можливість працювати офлайн (очно) у важких умовах (війни або карантину), можливість ділитися досвідом з колегами, інтерактивні заняття з елементами психологічної підтримки тощо.

Серед *викликів* на жовтих картках запропоновані такі варіанти: нові завдання, спілкування з батьками вихованців, зміна звичного розкладу, робота з новими технологіями, участь у педагогічних семінарах (вебінарах), групова робота з колегами, робота з різними характерами вихованців, спонтанні зміни в розкладі, дистанційне навчання, неочікувані дзвінки від батьків дітей-вихованців, проведення екскурсій, робота з вихованцями з особливими освітніми потребами,

На червоних картках зазначено такі варіанти *тригерів:* перевантаження роботою, конфлікти з вихованцями та їх батьками, суперечки з керівництвом, критика або знецінення зусиль, відсутність вільного часу через робочі обов`язки, поява завдань в останній момент, зайве втручання у роботу сторонніх людей, надмірний контроль, негативний настрій у колективі, несправедливі звинувачення та критика, поганий настрій, гамір і шум, понаднормований графік роботи без компенсації тощо.

Знаючи свої тригери, ми можемо вчасно усвідомлювати свої психоемоційні стани та справлятися з ними шляхом дихання, переключення уваги на щось приємне, відстрочку реакції у часі («Подумаю про це завтра…»), паузи, медитації, приємне хобі тощо та шукати ресурси, які допоможуть нам відновитися та збалансуватися.

5. *Арт-терапевтична вправа «Робота з образом дому».*

Одна з базових форм арт-терапії для формування базового почуття БЕЗПЕКИ є *тема дому.* По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини та дорослого почуття безпеки. Навіть якщо дома відбувались якісь жахливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент (Тарарина Е., 2019).

Ось кілька варіантів як можна працювати з темою дому з тривожними дітьми.

1. Перший спосіб – малювання будиночків. Ви пропонуєте дітям намалювати, наприклад, дім для щастя, дім для тривоги. Можна намалювати дім для свого страху, для своєї образи, дім для дерева. Дитина фантазує і у неї дуже гарно виходить. Важливо виставляти роботи дітей на виставки.
2. Другий спосіб роботи з темою дому це – ліпка. Разом з дитиною ви створюєте велику кількість укриттів, коконів, контейнерів, яєць тощо. Їх можна конструювати з різних матеріалів – із пластичних матеріалів, тіста, глини, пластиліну тощо.

Техніка малювання

Мета: повернути дитині почуття безпеки та впевненості в собі. Дати їй відчуття контролю над собою та тим, що відбувається навколо.

Вік: 6+ Тривалість: 20-30 хв

Інструменти: кольорові олівці, фарби або фломастери, аркуш паперу А4.

Хід роботи: попросіть дитину пригадати ситуації, коли вона особливо переживає, тривожиться, хвилюється (прихід до садочку, розставання з рідними, виступ на святковому концерті тощо). Запропонуйте дитині вибрати олівці, фломастери (або фарби) того кольору, який асоціюється у неї з БЕЗПЕКОЮ.

Інструкція: «*Намалюй, будь ласка, два будиночки: один – для тривоги, а другий – для щастя».*

Питання до техніки:

1. Що ти намалював і де ти відчуваєш тривогу?
2. Як звичайно реагує твоє тіло, коли ти входиш у стан тривожності (ти замовкаєш, руки починають заважать, думки плутаються, наприклад – допомагайте дитині зрозуміти, які емоції і які тілесні чинники і цій ситуації проявляються)?
3. Що ти не можеш робить в цьому стані?
4. Що ти відчуваєш, коли подумки «заходиш» у свій прихисток (будинок)?
5. Що могло б тобі нагадати про те, що він у тебе є (ти можеш туди заходить на кілька секунд в любий момент)?
6. Що хорошого станеться з тобою в житті, якщо ти дозволиш собі подолати це почуття тривоги?

Висновки: коли ви працюєте з дитиною, основна задача, щоб вона створила свій прихисток, намалювала або зліпила, описала його, набралась його сили, помістила туди якусь свою фігурку, особисту річ, яка буде метафорою її самої. Важливо, щоб вона відчула там себе безпечно, і подумала про те, які події, наприклад, подихати (діафрагмальне дихання), порахувати до десяти, допоможуть їй заземлитися, заспокоїтись та збалансуватися (Тарарина Е., 2019).

З образом дому у собі пропонує також працювати в арт-терапевтичномцу напрямку авторка арт-терапевтичного альбому «Дім у собі». Підтримка в малюнках і текстах для тих, хто береже свій дім у собі – прості мереживні малюнки та психотерапевтичні тексти, народжені на межі війни, допоможуть прожити непрості емоції та почуття, віднайти внутрішню опору та відчути спокій. Це книга для тих, хто шукає тепло, силу і віру, щоб жити далі в умовах війни. Це простір, де можна сховатися від бурі, наповнити сторінки власними кольорами і нагадати собі: дІм у собі – це те, що ніхто і ніколи не зможе забрати, це внутрішня опора, ресурс та символ безпеки (Скордіна О., 2024).

6. *Дихальні вправи «Долонька», «Свічка-квітка», «Птах розправляє крила», «Наповнення кулі», «Вдихаю позитив - видихаю негатив».* Зміст дихальної вправи «*Долонька*» описана вище. Її можна використовувати для дітей та дорослих. Друга вправа «*Свічка-квітка*» полягає у тому, що на вдиху ми уявляємо як вдихаємо аромат запашної квітки, а на видиху уявно здуваємо полум`я свічки. Зміст вправи «*Птах розправляє крила*»: напружуємо м'язи між лопатками на спині, а потім розводимо руки в сторони, ніби крила і розслабляємо м`язи спини. При цьому на напруження видих, а на розслаблення – вдих. Сутність вправи «*Наповнення кулі*» полягає в уявному надуванні кулі (можна надувати справжню повітряну кулю), ніби видуваючи всі негативні почуття та емоції, а потім відпускаючи кулю, ми «звільняємось» від них. Зміст вправи «*Вдихаю позитив – видихаю негатив*»: знайти опору під ногами, піднімаючи руки вгору роботи вдих, низивати позитивну емоцію, опускаючи руки вниз, видихаємо, називаючи

негативну емоцію. Перелік емоцій та почуттів: я вдихаю радість – видихаю смуток, я вдихаю любов – видихаю злість, я вдихаю спокій – виджихаю тривогу, я вдихаю здоров'я – видихаю хворобу, я вдихаю щастя – видихаю нещастя, я вдихаю інтерес – видихаю відразу, я вдихаю натхнення – видихаю виснаження, я вдихаю надію, видихаю безнадію, я вдихаю силу – видихаю безсилля, я вдихаю віру – видихаю маловір`я, я вдихаю окриленість – видихаю відчай, я вдихаю мотивацію, видихаю побоювання, я вдихаю довіру – видихаю зневіру, я вдихаю насолоду, видихаю образу, я вдихаю подив, видихаю обурення, я вдихаю благословення – видихаю страждання, я вдихаю прощення, видихаю гординю, я вдихаю блаженство – видихаю гнів (Сабліна Н., 2023).

7. *Психотерапевтична вправа на прийняття життя «Життя – це…».*

Хід вправи: учасники тренінгової групи уважно слухають слова ведучого, який озвучує керівництво до вдосконалення: «Життя це виклик – прийми його! Життя це дар – прийми його! Життя це пригода – зважся на неї! Життя це горе – подолай його! Життя це трагедія – без страху зустрінь її! Життя це обов'язок – виконай його! Життя це гра – грай її! Життя це таємниця – розкрий її! Життя це пісня – співай її! Життя це зручний випадок – скористайся ним! Життя це подорож – доведи її до кінця! Життя це обіцянка – виконай її! Життя це Любов – відкрий її! Життя це краса – хвали її! Життя це Істина – усвідом її! Життя це боротьба – веди її! Життя це загадка – відгадай її! Життя це мета – досягни її!» Учасники діляться враженнями та почуттями, відзначають те, що найсильніше зрезонувало з камертоном душі.

8. *Арт-терапевтична вправа «Кольорові емоції».* Учасникам пропонується папір, фарби і дається завдання намалювати свої емоції…Після завершення кожен у колі показує свій малюнок, пояснює та описує свої емоції та почуття.
9. *Психорелаксаційна вправа «Медитація»* під спокійну музику**.** Сідаємо зручно в колі з опорою на спину, ніг на землю або підлогу, закриваємо очі, дихаємо спокійно. Далі ведучий говорить, а всі працюють внутрішньою увагою і виконують: «Уявіть в основі хребта квітку з чотирма пелюстками – це перший енергетичний центр, який відповідає за наші якості: чистота, невинність, мудрість та відданість Енергії Творця Всесвіту. Провернемо цю квітку вправо за годинниковою стрілкою, ніби заводимо внутрішній механізм та подумки пробуджуємо внутрішню енергію, піднімаємо її уздовж хребта вгору. Увагу піднімаємо вище до другого центру творчості, далі вище до третього центру на рівні живота, який відповідає за якості задоволення, умиротворення, спокою. Подумки заповнюємо живіт теплом. Піднімаємо увагу вище до серцевого центру, місця Духу, любові та милосердя. Заповнюємо наше серце світлом любові до всіх. Усвідомлюємо нашу духовну природу. Повторюємо «Я – Дух». Рухаємось вище до горлового центру, який пробуджує у нас якості дипломатії, колективності, приємної мови, об`єктивного свідка життєвих подій. Піднімаємо енергію вище до головного центру на рівні лоба, який відповідає за прощення. Скажемо «Я прощаю…». Далі увага вище на тім`яну область, на голові, над головою…». Звучить музика. Медитація (розслаблений стан без думок) триває 5-7 хвилин. Слухаємо себе, свої відчуття на відкритих долонях рук та над головою. Після медитації обговорюємо відчуття та враження з учасниками тренінгової взаємодії.
10. *Завершальне коло емоцій, вражень, почуттів, взаємної подяки.*

5 Висновки

Отже, у даній статті охарактеризовано психоемоційні стани дітей, визначено особливості психотерапевтичної допомоги дітям та педагогам закладів дошкільної освіти в умовах війни; описано психотерапевтичні технології та техніки роботи з психоемоційними станами дітей війни у психотерапевтичному процесі (вітчизняний та зарубіжний підхід). Акцентовано увагу на важливості індивідуально-психологічного підходу до дітей у психотерапевтичному процесі, створення психологічно сприятливої атмосфери довіри та прийняття з метою особистісного саморозкриття, підвищення ефективності психотерапії та відновлення психоемоційного стану дітей, постраждалих від психотравмівних воєнних подій, для забезпечення оптимального функціонування у суспільстві, адаптації, соціалізації, відновленя почуття психологічного благополуччя, збереження психічного здоров`я. Перспективу даного дослідження вбачаємо у розширені технічого і технологічного інструментарію для практичного використання у психотерапевтичній роботі з дітьми, батьками та педагогами в умовах війни в Україні та у післявоєнний період.

Література

Кафедра дошкільної освіти УДУ імені Михайла Драгоманова. Допис про тренінги з педагогами закладів дошкільної освіти 2024. URL: https://kdo.pf.udu.edu.ua/steikkholdery/z-mizhnarodnym-dnem-volontera-vitaiemo-profesiinykh-volonteriv-kafedry-doshkilnoi-osvity-kandydata-pedahohichnykh-nauk-dotsenta-irynu-voitiuk-ta-kandydata-pedahohichnykh-nauk-starshoho-vykladacha-vitaliia-klaka-2 (сайт)

Корх, В. (2023) Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. (5 (2)). С.103-114. DOI: https://doi.org/10.31392/ONP.2786-6890.5(2).2023 URL: https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/69

Лоцман, Р. (2022) Українські аудіоказки для дітей. Київ. URL:https://youtube.com/playlist?list=PL8VMaVeaA6vV9mXXbHjo0QnQ3QThLIy6-&si=NuDvXmRAtrgxhAAr

Оклендер, В. Окна в мир ребенка: руководство по детской психотерапии/пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 2003. 336 с.

Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології: навч.-метод. посіб. / І. Луценко, А. Богуш, Л. Калмикова, В. Кузьменко, С. Поворознюк, О. Рейпольська; за наук. ред. І. Луценко. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.

Психологія сім`ї: техніки підтримки родини: метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ». 2023. 264 с.

Ройз, С. (2023) Антистресові техніки відновлення. Київ. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw

Ройз, С., Булавінова, К., Побережна, Ю. (2023) *Ментальне здоров`я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації. Всеукраїнська програма ментального здоров`я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?».* (Я. Дзюбенко, Ред.). 54 с. URL: https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf

Сабліна, Н. (2023) Арттерапія у робот із військовими та їх родинами: посібник для психологів, педагогів, психотерапевтів, військових та арттерапевтів. Вінниця: ТВОРИ. 112 с.

Скордіна О. (2024) Арттерапевтичний альбом «Дім у собі». Підтримка в малюнках і текстах для тих, хто береже свій дім у собі. Київ: Вид-во Ростислава Бурлаки. 176 с.

Тарарина, Е. (2019) Практикум по арт-терапии в работе с детьми: науч-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев: АСТАМИР-В, 256 с. URL: https://vtkosnova.com/wp-content/uploads/2019/10/Praktikum_po_art_terapii_v_rabote-2.pdf

Туриніна, О. (2017) Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 160 с.

Gantt, L, Tinnin, LW. (2009) Support for a neurological view of trauma with implications for art therapy. Arts Psychother. 36:148-53.

Waller, D. (2006) Art therapy for children: How it leads to change. Clin Child Psychol Psychiatry. 11(2):271-82.

Moschini, LB. (2005) Drawing the line: Art therapy with the dif- ficult client. Hoboken, New Jersey: John Wiley.
Betts, DJ. (2006) Art therapy assessments and rating instruments: do they measure up? Arts Psychother. 33(5):371-472.
Betts, DJ. (2012) Positive art therapy assessment: looking towards positive psychology for new directions in the art therapy evaluation process. In: Gilroy A, Tipple R, Brown, C, edi- tors. Assessment in art therapy. London: Routledge. p. 203-18.
Malchiodi, C. (1997) Breakina the silence: Art therapy with chil- dren from violent homes. 2nd ed. USA: Bninner Mazel Inc.
Landreth, GL. (2012) Play therapy: The art of the relationship. London: Routledge.
Ray, DC, Lee, KR, Meany-Walen, KK, Carlson, SE, Carnes-Holt, KL, Ware, JN. (2013) Use of toys in child-centered play therapy. Int J Play Ther. 22:43-57.
Cochran, NH, Nordling, WJ, Cochran, JL. (2010) Child-centered play therapy: A practical guide to developing therapeutic relationships with children. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
Gil, E. (2006) Helping Abused and Traumatized Children: In- tegrating Directive and Nondirective Approaches. New York: The Guilford Press.
Ogawa, Y. (2004) Childhood trauma and play therapy interven- tion for traumatized children. J Prof Couns. 32:19- 29.
Dale, M, Lyddon, W. (2000) Sandplay: a constructivist strategy for assessment and change. J Constr Psychol. 13:135-54.
Labovitz, B, Goodwin, E. (2000) Sand play therapy: A step-by-step manual for psychotherapists of diverse orientations. New York: Norton.
Sjolund, M, Schaefer, C. (1994) The Erica method of sand play diagnosis and assessment. In: O'Connor K, Schaefer C, editors. Handbook of play therapy: advances and innova- tion. New York: John Wiley & Sons. p. 227-301.
Backos, A, Pagon, B. (1999) Finding a voice: Art therapy with female adolescent sexual abuse survivors. Art Ther. 16:126-32.
Hanes, MJ. (2000) Catharsis in art therapy: A case study of a sexu- ally abused adolescent. Am J Art Ther. 38:70-5
Pifalo, T. (2002) Pulling out the thorns: Art therapy with sexually abused children and adolescents. Art Ther. 19:12-22.

Віра КОРХ
старший викладач Кафедри дошкільної освіти
Педагогічного факультету
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Україна, місто Київ, вулиця Пирогова 9
v.m.korh@npu.edu.ua

Віра КОРХ вища психологічна освіта, диплом магістра психології та кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи», сфера наукових інтересів: соціальна психологія, дитяча психологія, психологія особистості, психологія духовності, аксіологія дитинства, дитинознавство, психодіагностика та психотерапія дітей та батьків; місце роботи: кафедра дошкільної освіти Педагогічного факультету, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.