

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
Фатєєва Наталія Володимирівна
Керівник: к.психол.н., доц. Мосол Н.О.
Рецензент: д.психол.н., професор Шевченко Н.Ф.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«___» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Фатєєвій Наталії Володимирівні

Тема роботи Соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в умовах війни

керівник роботи Мосол Н.О., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Розкрити сутність поняття «психічне здоров'я»; визначити фактори формування психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку; дослідити стан психічного здоров'я учнів початкової школи в умовах війни; визначити методи та форми психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 1	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Розділ 2	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		
Висновки	Мосол Н. О., к.психол.н., доцент ЗНУ		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Н.В. Фатєєва

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 46 сторінок, 32 джерела, 8 додатків.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я молодших школярів.

Предмет дослідження: соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: вивчення стану психічного здоров'я молодших школярів і розробка корекційних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості учнів покращиться через відволікаючі та релаксаційні вправи професійної допомоги.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, психодіагностичні – тест тривожності Філіпса, шкала Спілберга.

Наукова новизна полягає у впровадженні технологій надання першої допомоги у стресових випадках школярів молодшого віку в умовах воєнного положення в країні.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

**СТРЕС, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, ШКОЛЯРІ МОЛОДШОГО ВІКУ,
ВОЄННЕ ПОЛОЖЕННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.**

SUMMARY

Fatieieva N.V. Socio-psychological conditions for maintaining the mental health of children of primary school age in war conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (32 items), 8 appendixes on 14 pages. The qualifying work volume is 46 pages long.

Relevance of research. In the conditions of war, children and adults experience a number of stressful situations in various spheres of life. If adults can more consciously cope with anxiety, children need help. Usual education has switched to remote mode. Most friends and communication have also gone online. In addition to the fear of war, it is difficult for children to cope with their emotions, because there is not always a loved one nearby who can provide qualified help. This work will consider the causes of stress in children of primary school age and examples of how to overcome them.

The research object: mental health of children of primary school age.

The research subject: socio-psychological conditions of maintaining mental health in primary school students.

The research goal: study of the state of mental health of younger schoolchildren and the development of corrective measures aimed at preserving and strengthening mental health in the conditions of war.

The research hypothesis: we predict that the level of stress resistance of students will improve through certain activities and exercises of professional help.

The research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

The scientific innovation consists in the introduction of first aid technologies in stressful cases of younger schoolchildren in the conditions of martial law in the country.

Field of use: educational institutions, extracurricular educational institutions for children, secondary schools.

Chapter 1 «Children's mental health and anxiety» provides theoretical analysis of mental health and anxiety, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

Chapter 2 «Social and psychological conditions of preserving the mental health of children» explains how we can support children's health during the war, some relaxed exercises are given.

Key words: stress, mental health, children of primary school age, war conditions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	11
1.1. Визначення психічного здоров'я.....	11
1.2. Фактори формування психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку.....	15
1.3. Реакції дітей на стресові ситуації.....	17
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ.....	23
2.1. Діагностування з метою виявлення рівня тривожності дітей.....	23
2.2. Особливості психологічної допомоги дітям під час воєнних дій.....	27
2.3. Методи психологічної допомоги учням молодшого шкільного віку.....	29
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах війни діти та дорослі переживають ряд стресових ситуацій у різних сферах життя. Якщо дорослі більш свідомо можуть справитися з тривожністю, дітям необхідна допомога. Звичне навчання перейшло в дистанційний режим. Більшість друзів та комунікація також перейшли в онлайн. Окрім страху через війну, дітям важко справитися зі своїми емоціями, тому що не завжди є близька людина поруч, яка може надати кваліфіковану допомогу. У цій роботі будуть розглянуті причини стресу у дітей молодшого шкільного віку та приклади їх подолання.

Теоретико-методологічне обґрунтування проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що дослідження особливостей соціально-психологічних умов збереження психічного здоров'я знайшли відображення у роботах А. Фройд, С. Ройз та Смарт Освіти, Мурті та Лакшмінараяна, Громбах С.М., Л. Гармаш та багато інших. Цьому питанню приділяється багато уваги на сьогоднішній день.

Важливим завданням сучасної психології є забезпечення внутрішнього благополуччя особистості в емоційній, пізнавальній, поведінковій сферах. Одним з можливих способів подолання дискомфорту в емоційній сфері, що виникає в зв'язку з пізнавальною, поведінковою активністю молодших школярів, є розвиток емпатії, здатності доброзичливо ставитися до оточуючих, розпізнавати емоційні стани.

Психічне здоров'я дитини – це майбутнє нашої нації. Ми маємо вміння надавати допомогу дітям так, щоб вберегти їх емоційний стан здоровим. Враховуючи фактори, які впливають на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, ми дослідили методи та діагностувальні вправи, які можуть попередити психічні розлади, впоратися з тривогою в умовах війни та зберегти психічне здоров'я.

Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізольованості, ворожості світу до неї.

Любов, піклування, захист, підтримка допоможуть дитині не відчувати тривожність. Необхідно повернути дитині відчуття цілісності світу, власної «потрібності», значимості; позбавити тривоги, яка руйнівним чином впливає на тіло, думки та емоції.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я молодших школярів.

Предмет дослідження: соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку.

Мета дослідження: вивчення стану психічного здоров'я молодших школярів і розробка корекційних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що рівень стресостійкості учнів покращиться через відволікаючі та релаксаційні вправи професійної допомоги.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття «психічне здоров'я».
2. Визначити фактори формування психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку.
3. Дослідити стан психічного здоров'я учнів початкової школи в умовах війни.
4. Визначити методи та форми психологічної допомоги для збереження психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використаний комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних його предмету: систематичне спостереження, анкетування, діагностування.

Наукова новизна полягає у впровадженні технологій надання першої допомоги у стресових випадках школярів молодшого віку в умовах воєнного положення в країні.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Визначення психічного здоров'я

Психічне здоров'я дитини – це стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого «Я».

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків.

Під час війни діти — в різній мірі — зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади, поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Як зазначають Джоші та О'Доннелл, психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».

Мурті та Лакшмінараяна (Murthy and Lakshminarayana) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі

наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми.

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади). Сміт (Smith) зазначає, що найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Останнім часом західний підхід, який розглядає психічне здоров'я дітей в зонах конфлікту переважно крізь призму ПТСР, зазнає багато критики через властиве йому етноцентричне бачення, що не враховує ні систему переконань місцевого населення, ні здатність до волевиявлення й життєстійкість самих дітей. Не варто вважати дітей пасивними жертвами насильства, позбавленими свободи волі. Вони є активними членами суспільства, які створюють власні стратегії виживання і подолання труднощів та здатні самотійно вирішити: протистояти збройному конфлікту чи брати в ньому участь.

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність,

неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість.

Усю складність впливу війни на дітей та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна осягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків.

За допомогою аудіовізуальних свідчень людей, які були дітьми або підлітками під час війни, Музей воєнного дитинства дозволяє уявити повсякденне життя в умовах війни, її небезпеки, страхіття та жахи. Транслюючи життєвий досвід дітей і підлітків, Музей воєнного дитинства прагне поглибити розуміння особливостей життя в зонах конфлікту й постконфліктних зонах. Ці знання сприятимуть захисту дітей, які наразі проживають у зонах бойових дій, й підтримають зусилля, спрямовані на розбудову миру в усьому світі [2].

За визначенням М. Є. Бачерикова, В. П. Петленка і Є. А. Щербини, "психічне здоров'я – це такий відносно стійкий стан організму й особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні і соціальні умови, здійснювати й забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі" [21]. А. В. Петровський, М. П. Ярошевський дають наступне визначення: "Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну умову довколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності." За А. Ребером, термін "психічне здоров'я" часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою". М. Є. Андрос під поняттям психічного здоров'я особистості розуміє таке

функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [22].

Найбільш важливе і значиме «ПОНАД-Я» міжнародного психоаналізу – так називали Анну Фройд, основоположника дитячого психоаналізу, почесного доктора багатьох університетів Європи та Америки, доньку і вірну послідовницю Зигмунда Фрейда.

Робота з дітьми істотно відрізнялася від звичного «дорослого» психоаналізу. Почати з того, що на відміну про дорослих пацієнтів, які самі зацікавлені в лікуванні і оплачують його, дитину ж батьки часто призводять всупереч його волі. Діти іноді відмовлялися розмовляти, ховалися під стіл, упиралися. А. Фройд завжди могла повернути до себе учнів. Перша книга А. Фройд «Введення в техніку дитячого психоаналізу» вийшла в 1927 р. А. Фройд вважала, що психічне життя дитини підпорядковується іншим психічним законам, ніж у дорослих. Внутрішні психічні інстанції формуються поступово. Тому, вважала А. Фройд, не можна безпосередньо переносити те, що справедливо для дорослих, на дітей.

Коли почалася війна, вона направила всі свої сили на допомогу постраждалим англійським дітям – жертвам бомбардувань Лондона. А. Фройд приваблювала помічників – емігрантів і збирала по напівзруйнованим будинкам і гуртожиткам дітей, організовувала для них допомогу, вела переговори і знаходила гроші серед різних фондів, фірм і приватних осіб. Їх імена А. Фройд публікувала на перших сторінках своїх творів.

У 1939 році вона відкрила дитячий військовий притулок-ясла «Hampstead War Nurseries». До 1945 р. він дав притулок понад 80 дітей у віці від декількох тижнів до шести і більше років. На багатому експериментальному матеріалі А. Фройд вивчала вплив розлуки дитини з матір'ю, реакцію дітей на спільне життя, коли відносини зі старшими товаришами замінюють відносини з батьками, Едипів комплекс при відсутності едіпальних об'єктів, особливо про батька. Результати цих досліджень публікувалися в «Щомісячних звітах».

А. Фройд стверджувала нові для того часу підходи до годівлі і сповивання немовлят, показувала, що розрив дитини з батьками (через надходження до лікувальних установ або притулок) в ранньому віці може мати потім дуже серйозні наслідки.

Війна закінчилася. Англія прийняла 1000 сиріт, врятованих з концентраційних таборів. А. Фройд звертається до їх психоаналітичного вивчення і створення спеціальних методів допомоги їм.

У 1965 р. до свого 70-річчя А. Фройд публікує підсумкову працю свого життя «Норма і патологія в дитинстві», в якій вона узагальнює результати багаторічних експериментальних і теоретичних досліджень дитячого розвитку. А. Фройд доповнила психоаналітичне вчення концепцією цілісності психічної системи з «Я» як її центру. У вченні про психічні структури особистості вона простежує становлення «ВОНО», «Я» і «ПОНАД-Я» дитини, вивчає співвідношення їх впливу на психіку дитини. Головною заслугою А. Фройд у цій галузі є виділення так званих генетичних ліній розвитку. Виявлення досягнутого рівня розвитку по кожній лінії, а також облік гармонії між усіма лініями розвитку дозволяє проводити діагностику і давати рекомендації при вирішенні практичних питань [3].

1.2. Фактори формування психічного здоров'я учнів молодшого шкільного віку

Психічне здоров'я молодшого школяра залежить від багатьох чинників, серед яких: сім'я, школа, телебачення та інші засоби масової інформації (ЗМІ). Однак із школою безпосередньо пов'язані такі фактори, як вікові кризи в період 6-7 років і велике розумове навантаження. Це і є основною причиною виникнення перевантажень і погіршення психічного здоров'я молодших школярів. Окрім цього, психологічні особливості молодших школярів сприяють швидкому засвоєнню соціального досвіду суспільства, як його позитивних так і негативних проявів. Збільшення інформаційності,

глобалізації соціального і технічного середовищ значно відчутніше, ніж раніше, впливають на людину. Поряд із позитивним впливом вони часто стають перешкодою для повноцінного виховання та навчання дітей. Нестабільність економічного стану значної частини сімей, недостатня педагогічна просвіта населення додають неспокою у щоденне буття дітей. Перенасиченість дозвілля вихованців нерозбірливим переглядом великої кількості інформації в інтернеті, небажання самостійно читати (адже є надлишок інформації), конструювати, брати участь у домашньому господарстві. Крім того, вчителі помічають зростаючу неуважність дітей, їх невміння зосереджуватись, уважно слухати, засміченість мовлення. На подолання цих чинників варто постійно звертати увагу батьків, рекомендувати ефективні засоби переключення дітей на інші види діяльності, розвивати в школах, громадах дитячі організації. З урахуванням цього, вчителю початкової школи досить важливо підтримувати в колективі класу стабільний психологічний мікроклімат, знаходити спільну мову з батьками учнів, відповідати на безліч запитань, що виникають щоденно, а в разі потреби – проводити бесіди, консультації, психологічні консилиуми з залученням профільних фахівців, аби подолати негативні явища, які, на жаль, існують в умовах соціальної нестабільності та воєнного положення в крах. У сучасних умовах реформування освіти, навчальний процес зазнав суттєвої зміни, внаслідок оновлення змісту навчання, форм і методів, технологічного переоснащення шкіл, що значно впливає на психофізіологічні функції організму учня. Водночас, навчальний процес початкової школи не адаптується до особливостей розвитку та стану здоров'я школяра, що і є однією із причин нервово-психічних порушень. Для збереження психічного здоров'я молодших школярів дуже важливо правильно організувати навчально-виховний процес. У свою чергу керівництво школи і вчитель початкових класів зобов'язані уважно слідкувати за психофізіологічним станом кожної дитини; відповідністю навчального навантаження згідно вікових та індивідуальних можливостей школярів; дотримуватися

раціонального режиму праці та відпочинку; створити оптимальні умови середовища навчання, які відповідають гігієнічним нормативам; організувати режим навчальних занять із урахуванням динаміки розумової працездатності школярів. Також, у даному процесі важлива роль належить медичному працівнику школи, який обов'язково стежить за харчуванням дітей (надавати перевагу вітамінізованим продуктам); дотриманням режиму дня (гармонізувати навантаження та уникати перевтоми, позитивно налаштовувати на співпрацю, застосовуючи «золоті правила спілкування», цінувати й поважати кожну особистість, розуміти, визнавати і приймати її, як найвищу цінність). У свою чергу вихователь продовженого дня повинен навчати дітей помічати й радіти найпростішим речам, які їх оточують; прищеплювати любов до рідної землі, шанобливе ставлення до старших; привчати співпереживати з іншими, поділяти успіхи та невдачі інших людей; намагатися розвивати сили та можливості дітей, дарувати їм радість успіху в навчальній діяльності. Важлива роль у збереженні психічного здоров'я молодших школярів належить практичному психологу школи, який повинен розробляти поради для вчителів і батьків, як зберегти і зміцнити психічне здоров'я дитини, подолати негативні прояви в суспільному житті, зберегти спокій, рівновагу, вселити надію на краще майбутнє [4].

1.3. Реакції дітей на стресові ситуації

Діти молодшого віку (з 6-7 до 10-11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми.

- Емоційні: тривога і страх, загальне погіршення настрою та прояви негативного ставлення до всього, що оточує; чутливість і надмірна уважність до тривоги дорослих; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; поява нових або повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих осіб, страх залишатися на самоті); емоційне заціпеніння.

У школярів нагадування про травматичну подію призводить до значного підвищення відчуття тривоги; з'являються не властиві для цього віку почуття відповідальності та провини, які пояснюються дитячим егоцентризмом: «Чому так трапилось, адже я поводив себе чемно?»; спостерігається посилення агресії, упертості, ворожості та немотивованих спалахів гніву; помітною є втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення (ігри, спорт, навчання).

- Фізичні: енурез, заїкання, гикання, скарги на біль у тілі, наприклад, у шлунку, інші фізичні симптоми, не викликані хворобами.

- Поведінкові: зниження пізнавальної активності, ухиляння від школи; бажання усамітнитися; схильність до відтворення та повторення травматичної гри; порушення сну, зокрема, нічні кошмари; повернення до «дитячої» поведінки (регресія): втрата навичок охайності та самообслуговування, поява звички смоктати пальці чи кусати нігті; дивна (незвична) поведінка (наприклад, дитина починає ховати їжу).

- Когнітивні: зниження психічних функцій, наприклад, недостатня концентрація уваги; забудькуватість; порушення сприйняття (воно стає уривчастим, хаотичним, плутаним); погіршення когнітивних навичок.

Молодші школярі не в повній мірі розуміють суть травматичних подій, явище смерті. Вони вдаються до «магічних пояснень» причинно-наслідкових зв'язків. У спілкуванні переважають однозначні (прості) відповіді [5].

Важливо знати, які реакції при стресі є нормою. І пояснювати тим, хто поруч, що те, що з нами відбувається – нормальна реакція на відчуття загрози. Реакції бувають кількох типів. Почнемо з фізичних:

- головний біль;
- втрата апетиту;
- труднощі зі сном;
- біль у животі, блювання;
- ускладнене дихання;
- тремор, пітливість, сухість губ;

- пришвидшене серцебиття.

Також реакції можуть бути емоційними:

- страх;
- плач;
- стрес;
- почуття невпевненості;
- гнів;
- небажання говорити.

Когнітивні реакції:

- складнощі з концентрацією уваги;
- сплутаність;
- байдужість;
- труднощі спілкування та розуміння;
- повторювані думки про події.

Поведінкові реакції:

- завмирання;
- уникнення;
- чіпляння;
- страх звуків;
- перезбудження;
- підозрілість.

Тривога – це нормальна й часто здорова емоція. На рівні відчуттів вона проявляється напруженістю та занепокоєнням. Почуття тривоги з'являється в нас перед невизначеністю, чимось невідомим, коли ми не знаємо, чого очікувати. Цим тривога відрізняється від страху, бо страх завжди має об'єкт. У випадку відчуття страху це може бути будь-що: страх висоти, смерть, поїздка у ліфті, вибухи та гучні звуки. Тобто ми усвідомлюємо, чого боїмося, і такий стан значно легше пережити.

А ось з тривогою не все так просто. Навіщо вона та звідки виникає? Здається, що нізвідки. Однак просто так нічого не буває; а щоб чогось позбутися, доводиться докопуватися до суті, щоб зрозуміти, що ж стоїть за цією тривогою та що її спричиняє.

Підвищена тривожність

Коли людина стикається з потенційно небезпечними або тривожними тригерами, почуття тривоги є не тільки нормальним, але й потрібним для забезпечення виживання та безпеки.

Однак, коли людина регулярно відчуває непропорційний рівень тривоги, це може стати медичним розладом. Тривожні розлади утворюють категорію діагнозів **психічного здоров'я**, які призводять до надмірної нервозності, страху, побоювань і занепокоєння. Ці розлади змінюють те, як людина обробляє емоції та поводиться.

Коли людина тривалий час відчуває себе неспокійно, у неї можуть розвинути фізичні симптоми, які сигналізують про підвищену тривожність: занепокоєння й почуття «на межі», підвищена дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, зі сном.

Ознаки підвищеного тривожного стану

У стані підвищеної тривоги можуть з'явитися запаморочення, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, сухість у роті, нудота, головний біль. Усі ці симптоми можуть сигналізувати про перевантаження нервової системи, що регулює дихання, травлення та кровообіг.

Коли наш мозок дізнається про небезпеку (він не розбирається, реальна вона чи ні), починає готувати наше тіло до стресової ситуації – стан бий або біжи – у разі, якщо доведеться боротися чи тікати. За справжньої загрози така реакція організму дійсно необхідна, але за уявної такі відчуття лише виснажують організм [1].

Людина в стресі втрачає контакт зі своїми потребами, тому потрібно собі нагадувати їсти, ходити до туалету, пити воду, робити паузи в сприйнятті інформації. Якщо ви бачите, що в дитини розфокусований погляд,

що вона у ступорі чи дивно усміхається, то важливо підійти, назватися і сказати, хто ми. Ми можемо попросити стиснути нашу руку і спитати ім'я дитини. Далі стимулюємо до дії – питаємо, скільки кроків до виходу, скільки людей навколо, просимо потримати чийось сумку. Якщо реакція гіперактивності – дії спрямовуємо. Також просимо стиснути нашу руку, відкрити пляшку та випити води чи про певну допомогу. Для дітей, до слова, добре мати пляшки-поїлки, щоби дитина могла смоктати воду. Сама дія – смоктання – заспокійлива, повертає до стану безпеки, бо нагадує про грудне вигодовування, коли дитина була захищена і у спокої. Для цього не потрібна якась спеціальна пляшка, достатньо купити в супермаркеті спортивну пляшку води. Як бачите, в шоковому стані ми не питаємо про емоції і почуття. Ми говоримо короткими фразами і пам'ятаємо, що наше завдання - повернути контакт із реальністю.

Дітям, навіть маленьким, важливо пояснювати, як працює нервова система під час стресу. Коли ми щось розуміємо – ми відчуваємо більший контроль над ситуацією. Що важливо пам'ятати дорослим: механізм стресу тілесний. Мозочкова мигдалина посиляє сигнал про стрес гіпоталамусу. Гіпоталамус активізує симпатичну нервову систему. Наднирники виділяють адреналін, який прискорює серцебиття і дихання, підвищує артеріальний тиск, спричиняє відкриття легневих дихальних шляхів і загострення відчуттів. Через це наші зіниці розширюються, волосся стає дибки, ми можемо відчувати тремтіння чи ніби нас кинуло в жар. Все це відбувається, тому що завдання нашого тіла та мозку, зокрема – вижити, зберегтися. Нашому тілу для цього потрібна енергія. І всі ці ознаки – про те, що ця енергія впливає на всі наші системи.

Під впливом адреналіну та кортизолу ми діємо. Що ми можемо розповісти дитині, щоби не вдаватися до всіх цих деталей? Коли мозок розрізняє сигнали небезпеки, він подає сигнали всім органам і системам – біжіть, рятуйтесь, бийтеся чи, якщо це потрібно, – завмирайте, щоби вас не помітили. Коли ви відчуваєте тремтіння, коли пітнієте, коли пересихає в роті

– це робота симпатичної нервової системи – вона відповідає за активацію, за збудження. Вона каже: «Серце – пришвидши рух – тілу потрібен пришвидшений кровообіг!». «Легені, частіше вдих та видих – мозку потрібен кисень». «М’язи, напружтеся – вам потрібно діяти!» Якщо ви це відчуваєте – це нормально і прекрасно – скажіть своєму тілу: “Дякую. Ти в прекрасній формі, ти працюєш”. Після того, як небезпека мине, у нас має ввімкнутись парасимпатична нервова система. Вона відповідає за видих, за відновлення. В нормі вони працюють разом. Вдих – симпатична нервова система, видих – парасимпатична. Але іноді під час стресу наше тіло так і застигає в напруженому стані. Ситуація минула, а наш мозок сигналу «відбій» нервовій системі не дав. Чи наш мозок помилково те, що колись дійсно було небезпечно, сприйняв за реальну загрозу – прискорилось серцебиття, можливо, навіть почалась паніка чи тривога. Наприклад, нам здалося, що пральна машинка видає такі ж звуки, як гул сирени. Чи гучний звук грому нагадав щось, що колись нас злякало. Нам потрібно навчитись заспокоювати свій мозок. А нашій нервовій системі – допомагати виходити зі ступору [4].

РОЗДІЛ 2

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

2.1. Діагностування з метою виявлення рівня тривожності дітей

В умовах війни багато уваги приділяється психічному здоров'ю людини на національному, регіональному рівнях, а також на рівні закладів.

Працюючи з дітьми багато років, ми вирішили провести серед них онлайн діагностування на **оцінку рівня тривожності Філіпса** (Додаток А) протягом дистанційного навчання під час воєнного положення в Україні [8].

На базі Запорізького навчально-виховного комплексу №67 серед 23 учнів 4 класу (хлопці та дівчата 9-10 років), які взяли участь в діагностуванні рівня тривожності, ми виокремили найчастіші результати тривожності по наступним категоріям:

- Переживання соціального стресу.
- Фрустрація потреби в досягненні успіху.
- Страх самовираження.

Діагностування проходило в травні 2023 протягом онлайн уроку через Zoom та Google форми.

Також ми вирішили виявити рівень тривожності учнів за **Шкалою тривоги Спілбергера (STAI)**.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін.

Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічні реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. **Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)**, оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення. При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента (див. Табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Результати діагностування учнів молодшого віку (8-10 років)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий рівень	16,7%	16,7%
Середній рівень	50%	66,6%
Низький рівень	33,3%	16,7%

Висновок з тестування є наступним: особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу [9].

Для виявлення рівня особистісної тривожності молодших школярів, ми звертали увагу на техніку виконання малюнків, що дозволило зафіксувати наявність чи відсутність переживань і тривожності. Дослідники зазначають, що свідченням тривожності виступають такі деталі на малюнку, як: численні самовиправлення, безглузді виправлення, стирання старих ліній;

штрихування цілого малюнка або його частини; підкреслена лінія основи, обмеження простору; різке збільшення розмірів малюнка.

За малюнками, у більшості досліджуваних 23 учнів 4 класу було виявлено наявність тривожності, як негативної складової емоційно-оцінного ставлення, а саме: у 81% учнів четвертого класу.

Провівши тестування серед учнів ми зробили висновок, що потрібно продовжувати залучати їх до активної діяльності в класі та поза класом, щоб вони відчували власну значимість. Ми виготовляли обереги для воїнів, малювали для них малюнки з підтримкою. Також співпрацювали з англійською організацією, яка вчить дітей робити орігамі – для них це велика наука та розвиток мозкової діяльності. Потім ці поробки також відправляли захисникам (Додаток Є). Таким чином, діти відчували себе потрібними та важливими. На виховних годинах демонструвала мотивуючі відеороліки, такі як виступи Н.Вуйчича та інші психологічні фільми. Ми побачили, що діти знов почали виходити на контакт та становилися більш відкритими.

2.2. Особливості психологічної допомоги дітям під час воєнних дій

Повномасштабна війна, яка триває майже рік, є величезним випробуванням для українського народу. Вона так чи інакше вплинула на психологічний стан кожної людини. Під час масштабних бойових дій тривогу та стрес переживають усі члени суспільства.

Британська психологиня Люсі Бересфорд говорить, що відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна є невідворотними. Американський психолог Архібальд Харт у книзі «Ліки від тривоги» стверджує, що одним із найбільш дієвих способів полегшити стан, коли людина відчуває тривогу є розмова з близькою людиною. Це допомагає визнати і обговорити свої почуття. Також можна спробувати записувати думки у щоденник. Це допомагає зрозуміти ситуацію і відчути полегшення [30].

З метою зниження тривожності пропонується комплекс вправ, які будуть корисними як для дітей так і для дорослих.

1. Не ігноруйте й не ухиляйтесь від запитань, але не лякайте, коли будете відповідати.

2. Пояснюйте, що наша армія захищає нас. У дорослих є план. У вас також є план – обговоріть деталі, що робити в стресових ситуаціях, дайте конкретні інструкції. Поясніть, що ви йдете в більш безпечне місце, проте воно може бути менш комфортним, ніж дім, розкажіть, що зібрали необхідні речі, дайте можливість обрати, що дитина візьме із собою (так вона відчуватиме відповідальність і хоча б мінімальний контроль над ситуацією).

3. Дайте можливість висловити емоції. Скажіть, як самі себе відчуваєте (боятися – це нормально, на своєму прикладі покажіть що страх – це нормально, ви розумієте дитину, проте не панікуйте й будьте опорою). Потім запитайте в дитини, що вона відчуває, – дайте їй час відкритися, не наполягайте, якщо не хоче говорити.

Обговоріть, що робити із сильними емоціями, і спробуйте зробити це разом: можна плакати, кричати, стискати щось, фізично рухатися, дихати глибоко. Якщо помітили, що дитина стала панікувати – подихайте разом, випийте ковток води, обійміться. Будьте поруч, дайте знати: як тільки що – ви тут, нехай звертається до вас – вона не одна.

4. Залучайте дитину до альтернативного вибору того, що будете робити. Давайте вибір із кількох варіантів: будемо дивитися мультим чи помалюємо? Пограємо в цю гру чи в цю?

5. У кожній сім'ї є справи, які ви щодня робили разом – продовжуйте їх робити, це дасть можливість дитині на чомусь концентруватися, трохи поверне відчуття спокою. Якщо ви робили руханку зранку, а ввечері дивилися пізнавальні відео – продовжуйте.

6. Коли слідуєте з дитиною в сховище, поясніть, що кожен герой казок та мультим проходить випробовування на сміливість і долає різноманітні перешкоди. Пригадайте казки, які читали дитині, мультики, які ви дивилися

разом, і згадайте, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти неунікальність ситуації й запустити механізми адаптації.

7. У сховищах холодно або душно, тісно, темно. Але у всіх людей є уява! Пограйте з дитиною в гру “а вигадаймо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами й інше”. Так можна зменшити вплив депривації (психічний стан, коли немає змоги задовольняти деякі основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу).

8. Коли лунають вибухи та постріли, а ви в укритті, можна з дитиною уявляти великі крила янголів (фей тощо), що боронять наших воїнів та допомагають їм нас захищати.

9. Коли в дитини виникають запитання, як ми можемо допомогти, – малюйте з малечою малюнки підтримки та публікуйте їх у соціальних мережах. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

10. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання, вивчення іноземної мови теж допоможуть організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

Найважливіше: будьте спокійні й разом із близькими, вірте в нашу армію! [6].

Якщо протягом двох місяців після отримання психотравми дитина:

- залишається замкненою, нещасною чи пригніченою;
- має проблеми у школі чи у спілкуванні з друзями, родиною;
- не здатна контролювати свою поведінку або гнів;
- має проблеми зі сном, скаржить на больові відчуття у тілі,

відмовляється від харчування тощо;

необхідно звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта.

Завдання спеціалістів полягатиме у поверненні дитини до звичного життя, пошуку та підтримці її внутрішніх ресурсів, відновленні контролю та появі нового осмислення ситуації [5].

2.3. Методи психологічної допомоги учням молодшого шкільного віку

5 основних вправ, які можуть допомогти у стані стресу та які можна робити з дітьми навіть в укритті. Не потрібно виконувати їх усіх, можна обрати ту, яка вам відгукується чи подобається найбільше, і робити саме її.

1. «Заземлення».

Знаходимо контакт з будь-якою стійкою опорою. Першим заземленням для дитини було відчуття тіла, обіймів дорослих, що поруч, потім вона могла спиратись на ноги. Заземленням для нас можуть бути і погляд того, кому ми довіряємо, і музика, і певні цінні для нас матеріальні об'єкти. Коли нам всередині тривожно – ми можемо спертися на зовнішню опору. Заземлення – це контакт не тільки із землею – це контакт із будь-якою стійкою опорою. І це – контакт із реальністю. Заземлення допомагає нам, як і з електричним струмом, вивести надмірну напругу. Для цієї вправи сядьте якомога зручніше. Відчуйте спинку крісла чи ліжка. Відчуйте сидіння та свої стопи. Наші стопи мають 9 зон стійкості – 5 пальців, 3 подушечки і п'ятка. Відчуйте свої стопи. Або ж намалюйте собі тимчасове тату, погляд на яке буде повертати до відчуття спокою та реальності чи викликати усмішку (котик, сонце, квітку, просто крапку). Ще ми можемо стиснути в руці будь-який предмет чи міцно-міцно стиснути долоні кілька разів. Або покласти руки на стіл чи коліна і спертися на них. Спробуйте також натиснути на точку між мізинчиком та безіменним пальцем. Вона пов'язана з роботою лімбічної системи, частиною нашого мозку, яка відповідальна за переживання і емоційну реакцію. Натискання на цю точку – наша швидка допомога. Запропонуйте дітям відчути фізичні кордони їхнього тіла. Наприклад, обійняти самих себе чи покласти одну руку під пахву, іншу – на плече, та трохи стиснути.

2. Інша вправа – дихальна.

Дихання – найпростіший процес, який ми можемо проконтролювати та яким можемо впливати на роботу нервової системи. Вдих пов'язаний з роботою симпатичної нервової системи, вона відповідає за нашу активність, видих – парасимпатичної системи – вона відповідає за розслаблення. Коли ми робимо вправи, де видих повільніший, ніж вдих, ми активізуємо парасимпатичну нервову систему. Пам'ятаймо: при диханні видих має бути повільнішим за вдих ще і тому, що в стані стресу ми забуваємо давати мозку достатньо кисню. При цьому дихання має бути спокійним, не глибоким (глибоке може провокувати більшу тривогу). Робимо спершу видих, потім вдих. Дихальна вправа може бути в ігровій формі. Запропонуйте дітям подути на великий палець руки чи здути з долоні уявну крижину. Або таку ідею: ведемо пальцем правої руки по зовнішньому краю великого пальця. Вдих. По внутрішньому краю великого пальця. Видих. І так малюємо ніби відбиток долоні по кожному з пальців. Чи можемо малювати вісімку – на папері або очима в повітрі. Рух зверху вниз – вдих, рух знизу вверх – видих. Малювати можна будь-що, це може бути сердечко чи спіраль. Також можна вести поглядом по дверях чи вікну. З лівого нижнього краю ведемо увагу вверх – вдих, лінія. Що паралельне підлозі – видих, права частина дверей чи вікна – вдих, по підлозі – видих. Дихальні вправи можна комбінувати з фізичними рухами, наприклад, стисканнями долоні. Поперемінно стискаємо і відпускаємо – вдих і видих. Якщо є камінчики чи монетки – беремо в одну руку камінець – вдих, перекладаємо в іншу – видих. Чи кладемо руки собі на живіт – відчуваємо, як живіт піднімає долоні. Інколи дітям пропонується скласти руку в кулак, щоб був отвір, наче трубочка, і дути через цей отвір. Інша вправа, яка додасть стійкості в стресовій ситуації – це розтягування. Коли ми переживаємо стрес, наші м'язи напружуються. Це потрібно, щоб ми могли діяти, врятуватись. Але часто після того, як небезпека минула, вони так і залишаються в гіпертонусі. Коли ми робимо вправи на розтягування чи поперемінне напруження-розслаблення м'язів, ми повертаємо їм нормальний

тонус і так стабілізуємо свій стан. Можна зробити з дітьми вправи, наче вони хочуть дотягнутися до сонечка. Напружуйте кисті рук, наче відтискаєте білизну після прання, розслабляйтеся. Трусіть руками, ніби вони мокрі і ви хочете скинути краплі. Міцно-міцно натягуйте на себе пальці ніг і рук, розслабте. Сильно-сильно за лікоть притисніть руку до грудей – розслабте. М'яко масажуйте шкіру голови біля шиї чи «чистіть зуби» язиком, зі стуленими губами водячи язиком по зубах ліворуч і праворуч. Спробуйте також перехресні рухи. Під час стресу у нас зменшується активність мозолевого тіла. Воно забезпечує зв'язок правої і лівої півкуль. Саме перехресні рухи впливають на активність мозолевого тіла, і це схоже на гру в класики. Наприклад, торкайтеся великим пальцем пальців цієї ж руки в порядку від мізинчика до вказівного. А іншою рукою робіть навпаки. Така вправа потребуватиме трохи концентрації для її виконання навіть для вас, якщо ви спробуєте її просто зараз. Перехресні рухи можуть бути від найпростіших – малювати хрестик на папері – до складніших – крокувати підіймаючи одночасно різні руку й ногу. Чи спробуйте робити руками хвилики. Якщо ж місця недостатньо, то можна по кілька секунд дивитися праворуч і ліворуч, не повертаючи голови. Цим рухом ми перетинаємо серединну лінію тіла. І нарешті п'ята вправа – це вправа на візуалізацію. Уявіть, що зараз за вами – сила тих, кому ви довіряєте і хто вас любить. Що всі-всі над вами створюють купол любові. Чи уявіть, що ви вдихаєте світло, а видихаєте тривогу. Якого вона кольору? Можна ще уявити, що перебуваєте в сяючій сфері – такого розміру і такого кольору, як вам хочеться. Ця сфера може бути прозорою, видимою чи невидимою для інших. Усередині неї – ваша сила, ваша впевненість, ваш спокій. Уявіть, як із кожним вдихом і видихом ваша сила зростає і сам купол стає більшим.

Вправа «крило янгола», яку називають інколи «рука друга». Покладіть ліву руку на праве плече. Уявіть, що так вас обіймає ваш найкращий друг, чи близька людина, чи ваш янгол-охоронець. Відчуйте, як любов тих, кому ви дорогі, наповнює вас відчуттям сили та безпеки. Коли ви будете в укритті,

може трапитися таке, що дитина, або навіть ви самі, відчуєте панічну атаку. Це напад сильного страху, який супроводжується пришвидшеним серцебиттям, неможливістю зробити вдих чи видих, чи задишкою, можливим онімінням, ознобом чи жаром, тремтінням кінцівок чи всього тіла, потовиділенням, інколи болем у грудях, який навіть може нагадувати серцевий напад, нудотою, запамороченням чи страхом, що людина помирає. Такі напади можуть тривати від 5-ти до 30 хвилин. Вони не загрожують смертю, але потребують супроводу та втручання [10].

Що ми робимо, коли почалася панічна атака? Наступні допомагають впливати на сприйняття реальності (через контакт із тілом). Вони виводять зі стану безпорадності, бо ми самі можемо діяти, а отже, це впливає на парасимпатичну нервову систему, що пов'язана з розслабленням. Всі практики регулюють дихання, вплив на деякі точки на тілі, пов'язані з відведенням надлишків кортизолу, допомагають зняти діафрагмальний блок і відновити природний ритм дихання та серцебиття. Отже, кілька варіантів вправ, які допоможуть впоратися вам або підтримати дитину, якщо в неї буде панічна атака.

1. Розтираємо долоні, кладемо на ребра і трохи тиснемо донизу. Кладемо руки на ребра і спостерігаємо кілька секунд за диханням. Відчуйте, як груди при диханні розширюються, підіймаються. Концентрування на диханні дуже допомагає. Ви можете одну руку скласти як човник і накрити нею губи, а іншу руку покласти на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота. Повертаємо тулуб, робимо рухи – «скручуємося». Постукаємо по животу – трохи вище від пупка і трохи нижче від пупка. Або покладіть руку на живіт, на 3 пальці нижче від сонячного сплетіння, та постукайте по цьому місцю. Потріть кінчик носа. Заплющіть очі та натисніть несильно на очні яблука з двох боків. Якщо є де, ляжте на спину і зробіть рухи ногами — як велосипедні.

2. Вода з содою — гаряча вода й одна чайна ложка соди. Зробіть один-два ковтки, більше не треба. Змащуйте губи, сполосніть рот водою. Витягуйте якомога далі язика, намагаючись торкнутися грудної клітини.

3. Подивіться вправо, не повертаючи голови, якомога далі, впродовж 15-20 секунд, потім переведіть погляд прямо, потім подивіться вліво якомога далі, теж на 15-20 секунд, потім знову прямо.

4. Розітріть тіло. Точка паніки — між підмізинним пальцем та мізинцем, розітріть цю точку. Робіть будь-яку дію з перелічених, всі не потрібно.

Ось кілька ідей, що можна робити в укритті.

Якщо можливо, для дітей молодшого віку підготуйте м'які іграшки – брелки, щоб вони висіли на одязі чи рюкзаках. Коли дитина тримає в руках те, що для неї пов'язане із близькістю дому, це надає їй підтримку, це нагадування про контакт із близькими, це те, що можна проконтролювати. Коли дитина тримає щось в руках, це стає її «заземленням», повертає контакт із тілом та знімає напругу.

А ще під час тривоги можна запропонувати дитині попікнутися про свою іграшку. Коли дитина це робить, вона в цей час повертає собі стан “я можу пікнутись і про “друга”, і про себе”. Це той досвід підтримки, який стає і самопідтримкою.

Ідеально, щоб були пледи – аби не тільки було тепло, а і щоби відчувати фізичні кордони, в яких безпечно. Якщо є можливість обрати, які пляшки води купувати, то, знову ж таки, краще пляшки з поїлками, щоб була імітація смоктання.

Аудіальні вправи, які можна робити разом із дітьми в укритті:

Ви можете співати гуртом, завантажити аудіоказки та музику і слухати їх разом із дітьми. Якщо є друковані книжки, то можна по черзі читати вголос. А якщо є інструменти, то влаштувати справжній концерт. Або ж тіньовий театр. Взагалі вправи, які допомагають заглушити сторонні звуки, можуть дуже добре спрацювати в укритті. Це і умовне створення звуків дощу, і виття, ніби ви згряя вовків.

І ще можна пограти у слоників. Уявити, що у вас великі вушка і їх потрібно масажувати або зону за ними простукувати. Або слоникам потрібно їх закривати і відкривати. Чи уявити, що вушка такі великі, що з них можна витрушувати звуки.

Інша вправа, яку легко робити в укритті, - це позіхання. Коли ми робимо вправи, які нагадують позіхання, ми розслаблюємо щелепний суглоб, бо під час стресу наші щелепи стиснуті. Розтуляючи рота, ми розтягуємо м'язи, і на видиху знімаємо напругу. Ця практика, як і всі в нашому курсі, впливає на роботу парасимпатичної нервової системи. В кінезіології її називають «енергетичним позіханням» – бо й справді, тільки після розслаблення ми можемо починати відновлюватись і повертати енергійність.

Інша активність, яка здатна вам допомогти – це звичайний малюнок. Тем можна знайти безліч. Зображуйте: мандали, хатинки, веселки, янголів, мрію, найбезпечніше, захищене місце, те, що хочеться робити одразу після війни, свою суперсилу, листівки для ЗСУ [11].

Ще зверніть увагу на малювання на круглих папірцях замість звичайних. Коли ми малюємо в рамках чи в колі – це метафора створення і заповнення свого особистого простору. Ви також можете заздалегідь придбати розмальовки, які теж чудово відволічуть дітей в укритті.

Якщо у вас є з собою якісь матеріали, то можете також робити іграшки. Для цього згодиться буквально будь-що. Якщо є нитки і палички, чи шматочки тканини або хусточки – можна робити ляльки-мотанки. Запропонуйте дітям створити такі ляльки з сумним і веселим обличчями, і хай вони тримають їх поруч із собою. А просто з ниток можна робити прикраси чи вервицю. З картону та монеток робіть дзиги. З тарілок можна створити корони чи літаючі тарілки. З паперу майструйте свистки або орігамі-стрибунці. Одним словом, вам не обов'язково потрібні “спеціально розроблені для творчості” предмети.

Особливу увагу можна звернути на ті матеріали, з яких можна ліпити. Наприклад, пластилін або кінетичний пісок. Зараз ліплення може бути ефективнішим для дітей, аніж інша творчість.

Врешті, дихальні вправи в укритті дуже добре допоможуть і вам, і дітям повернути контакт із собою та стан спокою. Підійде гра в дуйбол, для якої знадобиться лише кілька трубочок і зім'ятій шматок паперу в ролі м'яча. Або гра мильними бульбашками чи в флюгер. Вправа, для якої ви запропонуєте дітям уявити, що вони – це книжка. Цікаво, яка ви книжка – казка, фантастична історія, роман, наукова література, поезія, повість. Ми, про всяк випадок, стираємо пил зі всієї книжки. Обережно – бо ви рідкісне унікальне видання, що є тільки в одному екземплярі. Тепер ми проводимо долонями по обкладинці зі всіх боків. Який матеріал обкладинки? Гладенький, чи м'який, шорсткуватий, прохолодний чи теплий? Який папір у вашої книжки? Це практика, яка дасть змогу відчуті межі тіла, свої кордони. А тепер ми починаємо читати книжку – розгортаємо її – і повертаємо долоні всередину – цю практику в китайському цігун називають – хлопчик, що читає книжку. А тепер нашу книжку повертаємо до світу. Робимо потягування після того, як довго читали. Ви пам'ятаєте, що вправи задля повернення рухомості суглобам та розтягування – так звані парасимпатичні вправи. І ставимо книжку на полицю – туп ногами.

Книжку ставлю на полицю

туп-туп-туп,

вигру з полиці пилицю,

вуп-вуп-вуп.

Розкриваються сторінки

вак-вак-вак

на годиннику хвилинки

тік-так-так.

Це дасть нам заземлення – відчуйте свої стопи, як ви сидите на полиці, а потім стоїте.

А тепер переходимо до обличчя – нам потрібно розрівняти обкладинку – по лімфатичних лініях. Коли ми зараз пропонуємо дітям будь-які практики, ми не кажемо їм заплющувати очі. Ми кажемо, ви можете для виконання цієї практики уявляти з заплющеними чи розплющеними очима. Багато дітей, які зазнали стресу та травматизації, бояться заплющувати очі, бо так ми перестаємо контролювати те, що відбувається поруч. А ще, якщо у нас заплющені очі і раптом відбувається щось несподіване, небезпечне, це може спровокувати різку емоційну реакцію. Всі маленькі практики цього блоку – приклад того, як можна подати вправи на розслаблення так, щоби вони сприймалися як гра. Усі вправи – дихальні, на заземлення, розслаблення м'язів, повернення ритмізації, мімічні, також масаж обличчя, задіюючи зони, які пов'язані з роботою нашої лімфатичної системи.

Пропонуємо дітям розрівняти обкладинку їхньої книжки, наше обличчя. Розгортаємо книжку – а там щось веселе. Згортаємо. Розгортаємо, а там щось страшне. Згортаємо. Щось сумне. Щось жартівливе, висовуємо язика. Щось дуже жахливе. Щось, що викликає подив. Щось про любов, складаємо губи в повітряний поцілунок. Ось так ми зробили з вами мімічну гімнастику.

Далі переходимо до дихальної вправи. Слід сформувати уявний образ вдиху як процесу складання книжок у стопку. Потрібно починати складати книжки знизу і поступово додавати по одній. Що вищий стос, то більша вага на нижню книжку. Видих будується за аналогією – потрібно знімати книжки, починаючи з верхньої. Робити цю вправу можна як повільно, так і швидко, але обов'язково рівномірно. І всі книжки прочитали. Голова – пишемо носом вісімку, що лежить. Повільно і обережно. Тепер обережно підіймаємо плече до вуха – опускаємо його. Друге плече – опускаємо. Ви пам'ятаєте, що підняті плечі – ознака сильного стресу, тому нам потрібно їх розслабляти. Далі ми позіхаємо, як крокодильчики. І розтираємо шию. Тепер очі. Знайдіть точку десь поблизу – і точку, що десь далеко. Дивимось на точку, яка ближче. Бачу теперішнє, (переводимо погляд) бачу майбутнє. Тепер ми книжка, сторінки якої міцно притиснуті одна до одної. А тепер книжка

розгорнута – і нам стає в самих себе просторіше. Оберіть свій об'єм. Яка ви книжка? Ви пам'ятаєте – що ви найцінніша книжка в єдиному екземплярі. Ви відкриваєтесь тільки тим, хто готовий зрозуміти вашу цінність. У вас є глибина і краса. Як ви зараз почуваетесь?

Практика «Шейк радості». Один кулачок знаходиться над другим. Верхнім кулачком ми робимо оберти за годинниковою стрілкою. Ха-ха-ха. Нижній кулачок. Ги-ги-ги. І перемішуємо. Гі-гі-гі-гі-гі. Міняємо місцями. Ха-ха-ха. Ги-ги-ги. І перемішуємо: гі-гі-гі-гі. І випиваємо. Який ваш шейк радості на смак? [7].

На мою думку, арт-терапія на сьогодні має також впливовий релаксаційний вплив на стан людини. Далеко не всі емоції та переживання ми здатні висловити словами, а інколи й узагалі розпізнати їх. Аби розпізнати їх, існує багато практик, серед яких – арт-терапія.

Про арт-терапію ходять кілька хибних уявлень. Перше – що ви маєте вміти малювати, аби висловлюватися за допомогою мистецтва. Насправді ж це зовсім необов'язково, а академічна освіта, навпаки, може бути шкідливою, бо тоді людина більше схильна втілювати настанови своїх учителів. У арт-терапії ніхто не буде оцінювати естетичність або майстерність ваших результатів, адже важливий сам процес: які відкриття ви зробили та що зрозуміли про себе під час заняття.

По-друге, арт-терапію часто плутають із деякими розважальними чи заспокійливими практиками. Наприклад, із книжками-розмальовками: так, вони можуть дуже подобатися й у них немає нічого поганого, але до арт-терапії вони все ж не належать.

У нашому повсякденному житті арт-терапія здатна зменшити стрес і допомогти справлятися з тривожністю, краще розуміти власні бажання та емоції, підвищити впевненість у собі. Особливо вона корисна, якщо хтось не може чітко формулювати свої почуття: дітям, людям із психологічними проблемами, а також тим, хто перебуває в ізоляції від суспільства [13].

На думку дослідників з Університету Південної Австралії (UniSA), фізичні вправи повинні бути основним методом лікування депресії та інших поширених психічних розладів.

Група дослідників проаналізувала дані 128 тис. людей, які страждають від тривоги, стресу та депресії. Були проаналізовані всі дослідження, опубліковані до 2022 року у 12 електронних базах даних.

Порівнюючи ефекти фізичних вправ зі звичайним лікуванням серед усіх груп населення, науковці виявили, що фізична активність знижує симптоми депресії, тривоги та психологічного дистресу в 1,5 раза краще, ніж розмовна терапія або медикаментозне лікування.

Дослідження показало: якщо займатися фізичною активністю приблизно 12 тижнів, це може покращити психологічний стан.

Науковці виявили, що пацієнти, які страждають від депресії, тривоги чи інших психологічних розладів, можуть отримати таку ж користь від фізичної активності, як і від психотерапії чи медикаментозного лікування [31].

Можна зробити висновок, що дитину потрібно відволікати від негативних думок через гру, малювання, прослуховування музики, спорт або, навіть, перегляду мультфільмів. Звичайно, дорослий поруч – це надійний захист для дитини. В навчальному закладі має працювати психологічна служба, проходити підготовка вчителів, тренінги, семінари з надання психологічної допомоги учням.

ВИСНОВКИ

Ніхто не очікував війни в країні і в перші дні і дорослі, і діти переживали емоційний стрес, тривогу, невизначеність, що робити далі та як уникнути біди. Особливої уваги в таких обставинах потребують діти. Вони відчують стан батьків і від них отримують або впевненість дій та захист, або розгубленість та тривожність.

Діти завжди потребують уваги і турботи дорослих. А особливо – в екстремальних ситуаціях. Наразі діти в Україні перебувають у стані війни – чують сирени під час ракетних атак, спостерігають руйнування будівель, здригаються від вибухів, стають свідками людських втрат. Через ці події багато дітей переживають стрес. Коли дитина тривожиться, вона може стати гіперактивною, примхливою, плаксивою. Вона може погано спати, боятися. Батьки повинні розуміти, що при цьому їх дитина не є слабкою чи хворою. Це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

Психічне здоров'я дитини – це майбутнє нашої нації. Ми маємо вміти надавати допомогу дітям так, щоб вберегти їх емоційний стан здоровим. Враховуючи фактори, які впливають на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, ми дослідили методи та діагностувальні вправи, які можуть попередити психічні розлади, впоратися з тривогою в умовах війни та зберегти психічне здоров'я.

Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізольованості, ворожості світу до неї.

Любов, піклування, захист, підтримка допоможуть дитині не відчувати тривожність. Необхідно повернути дитині відчуття цілісності світу, власної «потрібності», значимості; позбавити тривоги, яка руйнівним чином впливає на тіло, думки та емоції.

Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент — допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.

Тривога – це поширена проблема психічного здоров'я, яку лікарі зазвичай лікують за допомогою медикаментів і психотерапії.

Проте, варто пам'ятати, що існують спеціальні вправи на зняття тривожності. Це ефективна техніка, здатна допомогти людині впоратися з певними симптомами тривоги, такими як прискорене дихання, серцебиття та напруженість м'язів.

Дослідивши рівень тривожності у учнів 4 класу Запорізького навчально-виховного комплексу №67, бачимо, що діти потребують релаксаційних вправ, більшої комунікації як з дорослими, які мають надати відчуття безпеки, так і з однолітками. Можна відмітити, що вони хочуть бути корисними та відчувати свою значимість. Навіть, виготовлення листівок, оберегів для захисників, дають дитині впевненість, що вони також важливі в цей час і роблять добру справу заради перемоги. Потрібно відволікати дітей від поганих думок, долучати їх до певних видів діяльності: спорт, прибирання, допомога дорослим, тваринам тощо.

Прагнучи допомогти своїм учням у такі важки часи, ми досліджували цю проблему разом з такими організаціями як GoCamp, GoGlobal, освітньою онлайн платформою «Зрозуміло», запорізькою організацією «Взаємодія», волонтерським центром «Мазаль ТОВ» та «Твори добро, Україно», Edera, психологічним центром «Початок». Дуже вагомим є підвищення кваліфікації з певної проблематики, навчання в школі волонтерів Volunteer Community тощо. Вдосконалення навичок надання допомоги дітям, які перебувають в стресовому стані є значимими на сьогоднішній день. Сертифікати (Додатки Б, В, Г, Д, Е).

"Нам потрібно виграти не лише війну, а й мир після її завершення, тому так важливо подбати про психічне здоров'я наших дітей вже зараз".

Пригнічені, "законсервовані" переживання можуть призводити до тілесних проявів. Тому для збереження здоров'я варто допомогти дитині прожити болісний досвід, виплеснути увесь страх, гнів, смуток та образу. Та важливо зробити це в безпечний для самої дитини та її оточення спосіб. Зараз існує багато можливостей отримати професійну підтримку безоплатно. Зокрема, БФ "Голоси дітей" співпрацює з понад 30 психологами, які у 6 локаціях надають психосоціальну допомогу дітям війни індивідуально та в груповому форматі (арттерапія, казкотерапія, кпт-програма "Діти і війна"). Також доступна допомога онлайн. Заняття з психологом — важливий інструмент зцілення психоемоційних травм дитини. Не менш цінним ресурсом зцілення є значущі дорослі поряд, зокрема батьки, які справляються з власними переживаннями та можуть підтримати дитину.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Як підтримати дітей у цей непростий час війни. URL: http://school20.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba/rekomendacii_dlya_ditej_ta_batj_kiv_pid_chas_vijni/
2. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
3. Анна Фройд URL: http://praktpsuxolog.blogspot.com/p/blog-page_45.html
4. С.Роуз Стресостійке дитинознавство. Київ, 2023. 21 с.
5. Л. Залюбовська «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»: навч. посіб. для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». Київ, 2022. 52 с.
6. Як допомогти дітям впоратися з тривожністю під час воєнних дій. URL: <https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-dityam-vporatysya-z-tryvozhnistyu-pid-chas-voyennyh-dij/>
7. Освітня онлайн-платформа «Зрозуміло!» URL: <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:EEF+EEF-029+sept2022/courseware/e2b60b39cf434bfd9dbdd9fff8202c11/b6bdab00320b4d77bdd3594f56ef3dee/?child=first>
8. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. URL: <https://ped-kopilka.com.ua/psihologija/metodika-diagnostiki-urovnja-shkolnoi-trevozhnosti-filipsa.html>
9. Шкала тривоги Спілберга. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>

10. Безпечний простір, Онлайн-курс EdEra про організацію безпечного психосоціального освітнього простору для вчителів і дітей. URL: <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/636>
11. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war>
12. Центр здоров'я і розвитку Коло сім'ї. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги під час війни. URL: https://k-s.org.ua/?fbclid=IwAR3XCeUkIQP_mqlBNxsXHJufjCMizo-9cpvmu-itBu7SWQy2bJiGpACP9Kk
13. Як арт-терапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих. URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/>
14. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12799/Resilience_Manual_for_Trainers.pdf?sequence=1
15. The Stress Management Handbook: A Practical Guide to Staying Calm, Keeping Cool, and Avoiding Blow-Ups. By Eva Selhub, M.D.
16. How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. URL: https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf
17. Практичні навички подолання стресу. URL: <https://hromada.academy/courses/praktichni-navichki-podolannya-stresu>
18. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій. URL: <https://hryoutest.in.ua/category-course/programa-pidvishchennya-kvalifikaciji-psihologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv>

19. Арт-терапія як метод відновлення ресурсу особистості.
URL: <https://umity.in.ua/course/?id=956753>
20. Colors, music, and emotions: online learning & teaching.
URL: <https://arteascuola.com/2020/04/colors-music-and-emotions-on-line-activity/>
21. Біляєва Н.В. Дослідження рівнів тривожності як чинника порушення психічного здоров'я молодших школярів.
URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/1.pdf
22. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління* Т 2. Число 2. С.64
23. Коробко С.Л. Робота психолога з молодшими школярами: метод. посібн./С. Л. Коробко, О.І. Коробко. 2-ге видання. Київ: Літера ЛТД, 2008. 416 с.
24. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра/ О. Кочерга, О. Васильєв. Психолог на батьківських зборах. / Упоряд. О. Главник. Київ: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. 112с. С.20.
25. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного здоров'я / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко. Київ, 2002. 272с.
26. Лисянська Т. М. Вікова і педагогічна психологія: Інформ. забезп. змісту практ. занять, індивід., самот. роботи, модул. контролю знань студентів. Київ, 2007. 128 с.
27. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. Психолог. 2002. С. 4
28. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів /О.А.Бесєдіна, Г.М.Даниленко, Н.М. Колотій та інші : метод. рек. Харків, 1998. 22с.
29. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19. 00. 07 "педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. 20 с.

30. Вправи на подолання тривожності в умовах війни.
URL: <https://putivlska-gromada.gov.ua/news/1677353314/>
31. Фізична активність допомагає подолати тривожність, стрес та депресію. Дослідження. URL: <https://sobor.com.ua/news/aktivnist>
32. Як зберегти фізичне та ментальне здоров'я дитини під час війни: досвід провідних психологів. URL: <https://rubryka.com/article/child-health-during-war/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожності Філіпса)

Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак "плюс") або "ні" (знак "мінус").

Перед початком роботи дітям пропонується інструкція: "Діти, зараз вам буде запропоновано опитувальник, який складається з питань про гом, як ви себе почуваєте в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, хороших чи поганих відповідей. Над питаннями довго не замислюйтесь. Вгорі на аркуші напишіть свої ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь: "плюс", якщо ви згодні з ним, або "мінус", якщо не згодні".

Тестовий матеріал

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто - небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по - дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто - небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що - то, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Чи хвилювало тебе коли - небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Чи володіють здібні учні якимись - то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?

42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось - ось расплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Обробка та інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58 - й питання дитина відповів "так", в той час як в ключі цього питання відповідає "мінус", тобто відповідь "ні". Відповіді, що не збігаються з ключем, - прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

• число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 Сума = 22
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, П. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 Сума = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28 Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1	7	1	1	2	3	3	4	4	5
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

-	-	3 -	9 -	5 +	1 -	7 -	3 +	9 -	5 -
2	8	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	4 -	0 +	6 -	2 -	8 +	4 +	0 -	6 -
3	9	1	2	2	3	3	4	5	5
-	-	5 -	1 -	7 -	3 -	9 +	5 -	1 -	7 -
4	1	1	2	2	3	4	4	5	5
-	0 -	6 -	2 +	8 -	4 -	0 -	6 -	2 -	8 -
5	I	1	2	2	3	4	4	5	
-	I +	7 -	3 -	9 -	5 +	1 +	7 -	3 -	
6	1	1	2	3	3	4	4	5	
-	2 -	8 -	4 +	0 +	6 +	2 -	8 -	4 -	

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. **Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. **Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. **Фрустрація потреби в досягненні успіху** - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. **Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини

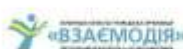
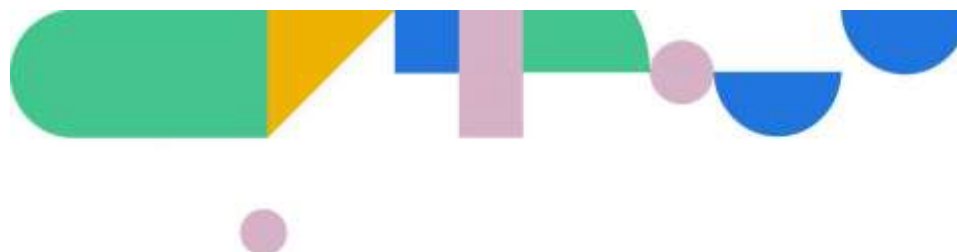
Додаток Б

Проходження курсів з надання психологічної допомоги під час
повітряної тривоги (сертифікат)



рис. Б.1

**Проходження курсів з надання психологічної допомоги та стабілізації
емоційного стану (сертифікат)**



СЕРТИФІКАТ

Засвідчує, що

Наталія Фатєєва

взяв/ла участь у курсі
**«Перша психологічна допомога.
Стабілізація емоційного стану»**

м. Запоріжжя, 2023 р.
(20 академічних годин)

Керівниця ОПП ВЗАЄМОДІЯ
Ірина Куратченко

Кураторка та ведуча курсу
Катерина Кисько



рис. В.2

Вебінар з основ поведінкової корекції (сертифікат)

рис. Г.3

Додаток Д

Проходження програми з методів саморегуляції у стресових ситуаціях (сертифікат)



рис. Д.4

Додаток Е

**Проходження курсів з надання психологічної допомоги під час воєнного
положення з волонтерською організацією «Твори добро, Україно!»**



рис. Е.5

Релаксуючі вправи з англійською організацією (оригамі)

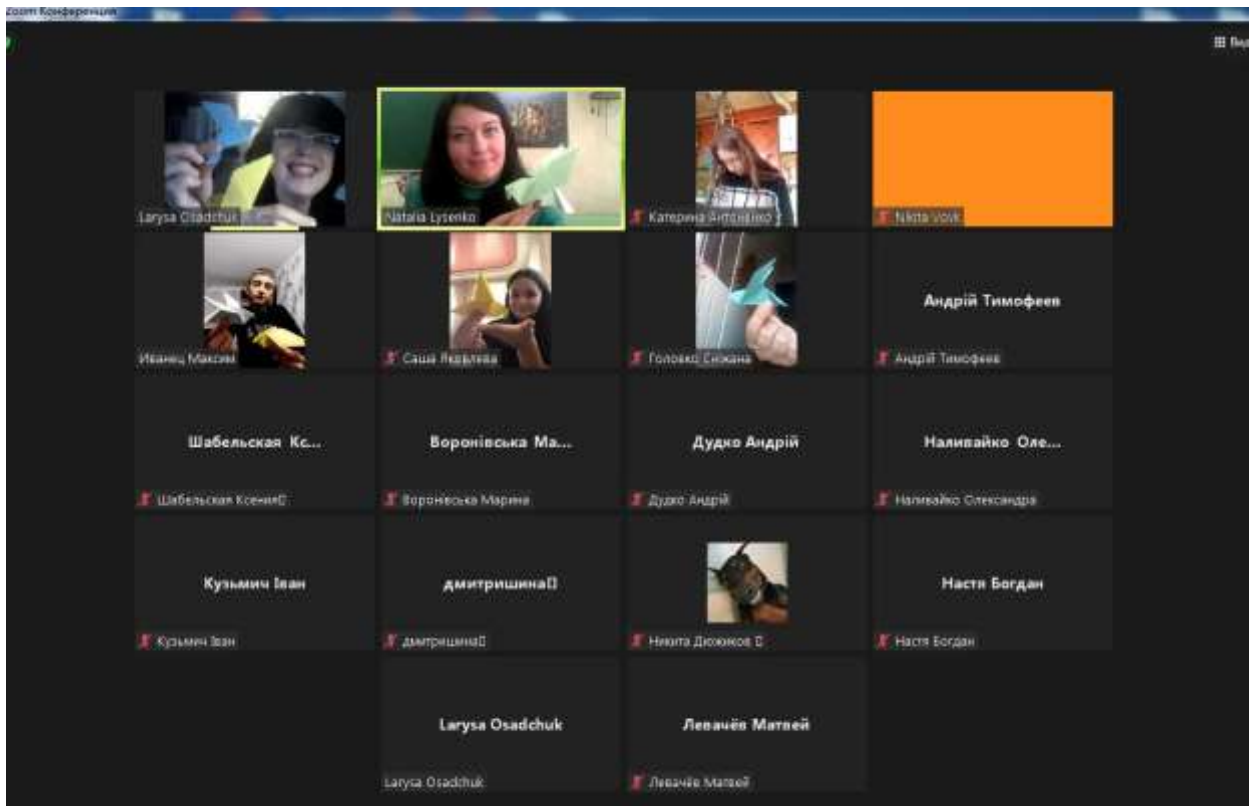


рис. Є.6



рис. Є.7

Перевірка на антиплагиат

edubirdie.com/perevirka-na-plagiat

Select your type of Paper

Essay (Any Type) Web Site Content Resume Other

Paste Your Title Here

об'єкт дослідження психічне здоров'я молодших школярів предмет дослідження соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я в учнів молодшого шкільного віку мета дослідження вивчення стану психічного здоров'я молодших школярів і розробка корекційних заходів спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах війни гіпотеза дослідження передбачаємо що рівень стресостійкості учнів покращиться через певні дії та вправи професійної допомоги методи дослідження теоретичні теоретико-методологічний аналіз психодіагностичні тест тривожності філіпса шкала спілберга наукова новизна полягає у впровадженні технологій надання першої допомоги у стресових випадках школярів молодшого віку в умовах воєнного положення в країні галузь використання навчально-виховні заклади позашкільні навчальні заклади для дітей загальноосвітні школи стрес психічне здоров'я школярі молодшого віку воєнне положення стресостійкість

The length of the text: 926 (No spaces: 926) [Check another text](#)

88.4% The uniqueness of the text

Text matches

Sources: <https://rv.uu.edu.ua/anutatsiyi-dyplomnyh-robot/> Similarity index: 11.6 [View in the text: Show](#)

[Показати всі співпадіння](#)