

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності
у дітей в умовах воєнного часу»**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Ємельянова Діана Сергіївна

Керівник: доктор педагогічних наук, професор, Лузік Ельвіра Василівна

Нормоконтролер: _____
(підпис)

Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Ємельянової Діани Сергіївни

1. Тема дипломної роботи «Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу» затверджена наказом ректора від «10» травня 2022 р. №487/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.01.2022 до 24.05.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 44 сторінки, з них обсяг основного тексту 30 сторінок, список використаних джерел нараховує 25 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади вивчення тривожності дітей в умовах воєнного часу; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Проведення експерименту з використанням ігрових технік; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	
6.	Попередній захист дипломної роботи	25- 27.05.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	15- 17.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____

(підпис керівника)

Лузік Е.В.

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис випускника)

Ємельянова Д.С.

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу»: 44 сторінки, 25 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність дітей в умовах воєнного часу.

Предмет – психологічні особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та проведення експерименту з використанням ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу.

У дипломній роботі розкрито поняття тривожності, причини даного явища та особливості його прояву у дітей, а також розглянуто особливості використання ігрових технік для зниження тривожності. Досліджено зниження тривожності у дітей під час воєнного часу за допомогою ігрових технік.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати при викладанні навчальних курсів, корекційно-розвивальній роботі з проблемами тривожності дітей під час воєнного часу.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ, ІГРОВІ ТЕХНІКИ, ІГРОВІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ, ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	9
1.1 Тривожність як психологічний феномен реагування дитини на стресову ситуацію	9
1.2 Практика надання психосоціальної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій	16
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ З ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНІК	21
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження вибору ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу	21
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	26
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу за допомогою ігрових технік	31
Висновки до другого розділу	36
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	39
ДОДАТКИ	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність виступає одним з ключових понять сучасної психології, що пов'язано з розповсюдженістю даного феномена в житті людини. Феномен тривожності вивчали багато вчених, серед яких були З. Фрейд, В.Н. Мясищев, Н.В. Імедадзе, Н.Д. Левітов, Р. Лазарус, В.Р. Кисловская, Н.І. Наєнко, В. Астапова, Л.І. Божович, В.В. Білоуса, В.Ф. Березина, П.Г. Бельського та інші.

Окрім цього варто зазначити, що питання тривожності знаходиться на межі вивчення багатьма галузями психологічних знань, а саме, загальна психологія, диференціальна психологія, вікова та соціальна психологія, педагогічна психологія, психокорекція тощо.

У зв'язку з розгортанням РФ повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною стає психологічна допомога сім'ям, зокрема, дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок воєнних подій.

Коли в житті дітей трапляються психотравмуючі події, такі як війна – це болючий досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці, – за належної підтримки багато дітей можуть впоратись із цим досвідом.

Задача психолога сьогодні - знайти методи зниження тривожності для дитини, в той самий час не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

У зв'язку з окресленою проблемою, вивчення особливостей використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу і створення практичних рекомендацій для зниження тривожності у дітей є як ніколи актуальними.

Об'єктом дослідження тривожність дітей в умовах воєнного часу.

Предметом дослідження: психологічні особливості використання ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу.

Мета: мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та проведенні експерименту з використанням ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу.

Відповідно до поставленої мети нами були сформульовані **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності у дітей в умовах воєнного часу.
2. Сформулювати відповідний інструментарій для проведення експерименту з метою зниження тривожності у дітей під час війни.
3. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей в умовах війни.

У рамках даного дослідження було застосовано такі **методи дослідження:**

Теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури; узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних; формування висновків.

Емпіричні: спостереження, експеримент

Для визначення ефективності застосування ігрових методів для зниження тривожності у дітей застосовувався метод експертної оцінки.

Математичні методи: виявлення ступеня узгодженості експертних оцінок за допомогою критерію Пірсона.

Практичне значення даного емпіричного дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсемініарів. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, в корекційно-розвивальній діяльності, у роботі з тривожністю дітей під час воєнних подій. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності у дітей під час воєнного часу.

Структура та обсяг дипломної роботи: Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, та додатків що налічує 25 найменувань, 4 додатки. Основний зміст роботи викладений на 30 сторінках і містить 1 таблицю, на 1 сторінці. Загальний обсяг роботи – 44 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Тривожність як психологічний феномен реагування дитини на стресову ситуацію

Тривожність займає вагомe місце в психологічних теоріях і дослідженнях, починаючи з робіт З. Фрейда, де він вперше підкреслив її значення при неврозах. Тоді, а саме у 90-ті рр. ХІХ ст. було висловлено припущення, що тривога є наслідком нереалізованої енергії лібідо. За останні роки значно зросла кількість робіт, в яких досліджується поняття тривожності. У більшості з них науковці подають своє розуміння поняття «тривожність».

Так, більшість вчених тривожність визначають як психологічний стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги людини [16]. У той же час тривожністю називають специфічне переживання, що пов'язане з передчуттям небезпеки та загрози, що насамперед, пов'язане з власною особистістю [15, 3, 25].

За визначенням дослідника А. В. Петровського тривожність є одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Він зазначав, що тривожність, зазвичай, підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми [20].

Дослідник Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

- особистісна
- ситуативна (реактивна) [29].

Особистісна тривожність передбачає широке коло об'єктивно безпечних обставин, які є у свідомості людини, однак, містять загрозу (тривожність як риса особистості). Ситуативна тривожність, зазвичай, виникає як короткочасна реакція на якусь конкретну ситуацію, об'єктивно загрозову для людини, що відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння з приводу ситуації, що склалася.

Також можна зазначити, що тривожність буває адекватна або неадекватна. Неадекватна тривожність проявляється в невпевненості в собі, обмеженості у виборах, скруті під час оцінки життєвих пріоритетів, невротизації та психосоматичних захворюваннях. У той же час адекватна тривожність проявляє себе в ефективній емоційно-вольовій регуляції, готує до стресових навантажень і в цілому є істотним внутрішнім фактором, що обумовлює формування зрілої особистості.

Причини, що викликають виникнення тривожності можуть бути як суб'єктивними так і об'єктивними.

1. До суб'єктивних (інформаційних) причин відносимо:

- невірне уявлення про результат майбутньої події;
- завищення суб'єктивної значущості майбутньої події.

2. Появі об'єктивних причин сприяють:

- екстремальні умови;
- ситуації, пов'язані з невизначеністю результату;
- стомлення;
- занепокоєння з приводу здоров'я;
- порушення психіки;
- вплив фармакологічних засобів та інших препаратів [37].

Дослідження дослідниці А. М. Прихожан [26] показали, що існують специфічні способи переживання тривоги, усвідомлення, вербалізації і подолання. До них належать такі варіанти переживання та подолання тривоги:

1. Відкрита тривога може існувати в багатьох формах, наприклад:

- гостра, нерегулярна або погано регульована тривога, що часто порушує діяльність людини;

- регулятивно-компенсаторна тривожність, яка може бути використана як стимул до виконання відповідної діяльності, але, в основному, це можливо в стабільних звичних ситуаціях;

- Культивування тривожності, пов'язане з пошуком «вторинних вигод» від власної тривоги, що вимагає певного рівня особистісної зрілості (відповідно ця форма тривоги з'являється лише в підлітковому віці).

2. Прихована тривожність у різному ступені неусвідомлювана, що проявляється в надмірному спокої, нечутливості або навіть у запереченні справжніх неприємностей, або у зовнішніх ознаках, таких як ходіння з боку в бік, стукання по столу та ін.:

- неадекватний спокій (реакції за принципом «У мене все в порядку!», пов'язана з компенсаторними захисними спробами зберегти самооцінку; занижена самооцінка у свідомості не допускається);

- Відволіктися від ситуації.

Тому слід зазначити, що тривожність як психологічний атрибут вступає в протиріччя з базовими особистісними потребами: потребою емоційного благополуччя, впевненості в собі, безпеки. З цим пов'язані значні труднощі в роботі з тривожними людьми: вони, незважаючи на виражене прагнення позбутися тривожності, неусвідомлено пручаються спробам допомогти їм зробити це. Причини цього опору їм незрозумілі і часто не пояснюються ними належним чином.

«Ключовим фактором формування адекватної або неадекватної тривожності є психотравмуюча ситуація (подія), як будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади»[11].

Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; тяжкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо. Зведення до мінімуму руйнівного впливу травматичних ситуацій та зміцнення психічного здоров'я, як у надзвичайних ситуаціях, так і після повернення з ризикованих районів, потребують психологічної допомоги та психологічної підтримки постраждалих.

Складні життєві ситуації серйозно впливають на самопочуття і безпеку життя дитини, та виникненні обставин, в яких вона не завжди може знайти вихід, і супроводжуються переживанням. Л.С. Виготський ввів поняття ключового переживання як «одиниці" стосунків дитини і середовища.

Психологам слід пам'ятати, що вони працюють з особливою категорією клієнтів – постраждалими внаслідок бойових дій та інших надзвичайних ситуацій. Жертви — діти, батьки, вчителі — часто мають пост-стресові симптоми: швидку втомлюваність, плаксивість, страхи, емоційну нестабільність, роздратування, конфліктність, спонтанні вияви агресії тощо.

Переживання будь-якої ситуації визначає як ситуація вплине на розвиток особистості. Різні діти в одній сім'ї і в одній життєвій ситуації відчуватимуть різні зміни в розвитку, оскільки та сама ситуація неоднаково переживається різними дітьми.

Дослідниця О. Дронова вважає соціально-виховну підтримку особливою діяльністю соціальних педагогів з організації превентивної та дієвої психосоціальної та виховної допомоги для запобігання та подолання ситуацій, що порушують життя учнів,[4].

Моделі соціально-виховного супроводу дітей, які опинилися у складних життєвих ситуаціях, у діяльності соціальних педагогів загальної середньої освіти, засновані на взаємодії соціального педагога, дитини та соціального середовища (за О.М. Дроновою), включають:

- цілі (створення дітям умов для запобігання та подолання бар'єрів соціалізації);
- завдання (допомоги дітям в розвиненні самостійності і відповідальності, прагнення до самоідентичності; інтегрування дітей у соціальну групу; стимулювання особистісного саморозвитку і самореалізації дітей);
- принципи (гуманістичної спрямованості соціально-педагогічної діяльності, природовідповідності, культуровідповідності, індивідуалізації, суб'єктності, діалогічності, само- і взаємопідтримки, соціальної адекватності, соціального загартовування);
- технології, які складаються з організаційно-методичних одиниць, що являють собою сукупність засобів, форм, методів, прийомів соціально- педагогічної підтримки і алгоритмічного блоку, який включає циклічну реалізацію соціальним педагогом послідовності кроків:

а) діагностика (здійснення діагностичних процедур, організація пізнавальних процесів, збір інформації про вплив на дітей у складних життєвих обставинах, соціальні фактори);

б) аналіз (здійснення операцій аналізу у перешкод та їх причин);

в) конструктивні (розробка проекту – спільна творча та пошукова діяльність з дитячими організаціями, які опинилися у складних життєвих обставинах, результатом яких виступає проект з попередження будь-якої перешкоди, складання плану дій з вирішення проблеми);

г) реалізація (реалізація проекту – дитиною самостійно або в супроводі соціального педагога, розробка плану дій);

д) контроль (відстеження проекту – виконання координаційної функції соціальних педагогів під час реалізації проекту);

е) рефлексивно-оціночний (рефлексивна оцінка – фіксація і локалізація труднощів, виявлення причин відхилення від проектного розкладу, вироблення проекту корекції).[4].

За словами дослідниці Л. Оліференко, соціально-виховний супровід дітей – це спеціальна соціально-виховна діяльність, спрямована на виявлення, визначення й вирішення проблем дитини з метою забезпечення та захисту її прав на повноцінний розвиток і освіту. Авторка вважає, що соціально-освітня підтримка – це не лише допомога соціальних педагогів, а й послідовна робота державних соціальних інституцій – органів влади та управління, а також громадських організацій, яка спрямована на створення організаційних, правових і соціальних умов для повноцінного розвитку і формування молодого покоління.[9].

Вчена Н. Заверико звернула увагу на те, що соціальне виховання підтримує діяльність із залученням соціальних педагогів, спрямовану на створення умов, сприятливих для розвитку у дитини задатків та здібностей; для визначення мети, реальних прагнень, усвідомлення своїх труднощів, проблем, можливостей, лінії розвитку, та на формування у дитини знань, умінь, навичок щодо подолання своїх труднощів, вирішення власних проблем. Результатом соціально-освітньої підтримки має бути посилення у дитини бажання боротися з труднощами, володіння навичками

та вміннями розв'язувати конкретні проблеми, самоконтролю та самопомоги тощо.[5].

«До основних принципів здійснення педагогічної підтримки дослідниця Т. Дейніченко розглядає такі:

1. Принцип «загальності»: потреба в допомозі та підтримці існує об'єктивно й закономірно, тому кожний учень потребує систематичної та індивідуальної допомоги.

2. Принцип «суб'єктності і індивідуальності»: педагогічна підтримка спрямована на розвиток суб'єктності та індивідуальності.

3. Принцип «проблемності»: педагогічна підтримка служить розв'язанню проблеми дитини.

4. Принцип «пріоритету захисту прав та інтересів дитини»: педагогічна підтримка – це діяльність, спрямована на відстоювання інтересів і прав дитини, яка враховує, що дитина має право на помилку.

5. Принцип «адресності й дозованості допомоги»: допомога здійснюється адресно й тоді, коли власних зусиль дитини не досить для розв'язання проблеми.

6. Принцип «співпраці й угоди між дитиною та дорослим»: пріоритет у розв'язанні проблеми належить самій дитині; доброзичливий, безоцінний такт учителя, ненав'язливість допомоги, дотримання конфіденційності.

7. Принцип «систематичності підтримки»: швидке й ефективне реагування на проблеми дітей, прогнозування їх виникнення.

8. Принцип «диференційованого підходу при наданні підтримки»: поступове збільшення або зменшення дози допомоги» [3].

«Дослідниця Т.Ф. Алексеєнко, аналізуючи концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді, з поміж інших, виокремлює організацію соціально-педагогічної підтримки дітей у Великобританії за моделлю К. Маклафіна. Ця модель є розвивальною і містить у собі чотири базових компоненти:

1) компонент благополуччя (надання допомоги школярам у прийнятті рішень і розв'язанні актуальних проблем їхнього шкільного і позашкільного життя; підтримка

у складних життєвих ситуаціях; виявлення та контроль школярів, що перебувають в ситуації ризику чи відчують на собі насилля або жорстоке ставлення інших; координація роботи з дітьми у шкільному середовищі та поза ним);

2) програмний компонент (просвітницька робота з учнями щодо комплексу знань про розвиток особистісної і соціальної сфери дитини; індивідуальні консультації щодо життєвих ситуацій; спільне критичне осмислення просвітницьких та індивідуальних програм). Консультування спрямовується, насамперед, на профілактику негативних проявів у поведінці, упередження розвитку кризових ситуацій та їх можливих наслідків тощо.

Основними принципами консультування дітей визначаються:

- визнання дитини суб'єктом саморозвитку;
- згода дитини на допомогу, підтримку, консультацію;
- добровільність дій дитини, недопустимість на неї психологічного тиску;
- пріоритетність рішення та відповідальності самої дитини у виборі пропонуваніх консультантом шляхів подолання її труднощів та проблем;
- конфіденційність під час та після консультацій тощо.

Пріоритетними темами консультування є проблеми поведінки (агресивність; гіперактивність; адикції; алкогольна, тютюнова, наркотична залежності тощо) та проблеми емоційної сфери розвитку (депресії, підвищена тривожність, страхи, фобії, суїцидальна поведінка тощо);

3) компоненти контролю та змови, що змістовно розкривають спільні цінності у формуванні шкільних колективів, де учні активно залучаються до виконання правил і рішень шкільної громади;

4) компонент керування. Забезпечується координатором, який є в кожній школі і який стежить за виконанням компонентів моделі» [1].

Ця закономірність також пояснюється в науковій літературі як концепція розвитку освітнього середовища та освітнього простору.

1.2 Практика надання психосоціальної допомоги дітям, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій

Психіка дитини дуже швидко розвивається, тому, з одного боку, вона є лабільнішою, ніж психіка дорослого, а з іншого – незрілість психофізіологічних процесів у дитини не дозволяє давати стабільні прогнози щодо наслідків пережитої психотравмуючої ситуації.

Специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арттерапія. Розглянемо коротко кожен із цих методів психосоціальної допомоги дітям.

Ігрова терапія. Гра - це форма спілкування дітей, в якій діти мають можливість відтворювати і переосмислювати накопичені образи, висловлювати свої емоції та почуття. Також завдяки грі діти можуть подолати негативні емоції через позитивне завершення ситуації. В ігровій терапії зазвичай використовуються наступні ігри: психологічні ігри та вправи з метою налагодження довірливого спілкування з психологом та іншими учасниками; групові ігри з метою коригування афективних моделей дитячої поведінки; ігри, спрямовані на зменшення тривоги та страху; спеціальні групові рухи.

«Основними завданнями психологічної корекції в ігровій діяльності є: допомога дітям усвідомити себе, свої сильні та слабкі сторони, труднощі та успіхи; розвиток нових почуттів щодо дорослих та власної особистості; підвищення впевненості в собі; налагодження взаємовідносин з близьким оточенням; зміна відношення до травмуючої ситуації; зменшення напруги та агресивної поведінки в процесі гри» [5].

Під час роботи з дітьми, життя яких ускладнене через військові дії, рекомендуються такі ігрові прийоми: гра «Долоньки», основною метою якої є дозвіл безпечно повернутися дитині «до свого внутрішнього світу» та надання їй відчуття наповненості внутрішньої території та візуалізації особистісних меж; гра «Зелене дерево» – допомагає таким дітям «заземлитися», оскільки внаслідок травмуючих

ситуацій більшість з них не мають відчуття основи під ногами. Відповідно реалізуються техніки програвання, протанцювання, промальовування землі, рослин, дерев; гра «Шухляда для страху» має на меті дати дитині можливість певною мірою відмежуватися від страху, створюючи, таким чином, правильні умови для контролю страшної пам'яті.

Іншим методом є пісочна терапія, під час якої діти мають можливість бути самими собою, долати труднощі в спілкуванні з іншими, зменшувати страх і тривогу, покращувати емоційний фон та розширити життєвий досвід.

Техніки арт-терапії допоможуть розвинути в дитини здатність до рефлексії, особистісну активність, покращити комунікаційні здібності, креативність.

Фахівцям, які проводять роботу з дітьми, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, пропонують застосовувати такі арт-терапевтичні методики: казкотерапію, театралізацію, малювання, кольоротерапію.

Вважаємо, що найбільш успішним напрямом під час роботи з такою категорією дітей є казкотерапія. За допомогою казок можна створити безпечну зону для дитини, поки вона ототожнює себе з героєм, а при описі психотравмуючої ситуації, дитина може брати на себе роль спостерігача і в такий спосіб уникає хвилювання. Саме за допомогою казки дитина розуміє, що вона не самотня в своїх страхах, що інші переживають подібне, і це її заспокоює, у неї з'являється впевненість у собі.

Ще одним напрямком арт-терапії є живопис, у процесі якого краще застосовувати методику кольорової суб'єктивізації. Ця техніка більше підходить для індивідуального консультування та орієнтована на відтворенні засобами кольору почуттів та асоціацій дитини. Це допомагає визначити поточний душевний стан дитини. Консультант у процесі роботи з дитиною обережно акцентує її увагу на тому, що простір змінюється, та реалізує основні прийоми прояснення й інтерпретації з поетапним переходом до авторської дитячої позиції розуміння.

Розвиток особистісної діяльності дитини та її вільного самовираження за допомогою театральнo-художньої терапії. Щоб відновити нормальне функціонування дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок бойових дій, важливо мати чітко визначені моделі діяльності протягом дня, створення схожих та постійних

умов перебування в визначеному місці, щоб діти спілкувалися з тими самими людьми, кожного дня повторювались ті самі види діяльності, бажано з тим самим спеціалістом, який здійснює психологічний супровід відповідної групи дітей протягом визначеного часу, у чітко визначені дні та часи.[9, с. 52]

Важливу роль у координації психологічного стану дитини після пережитої травми відіграє психологічна робота всієї родини, оскільки одним із наслідків травми є руйнування стосунків між дитиною та батьками і порушення взаємовідносин між ними. Крім того, між дитиною і їх близьким оточенням часто можуть виникати симбіотичні, вимушено дистантні відносини. Наприклад, якщо у дитини спостерігається порушення у моделі поведінки, її батьки часто відчують безвихідь і це може проявлятися у таких діях: гостро реагують на скарги та забаганки своїх дітей або захищають їх від складних життєвих ситуацій, що в результаті призводить до закріплення негативних поведінкових стереотипів.

«Психолог, який працює з сім'ями, має пам'ятати, що в результаті переживання психотравми у батьків та дітей відновлення їхнього психологічного стану дуже відрізняється, оскільки дітям властива більша психологічна гнучкість та адаптивні здібності, і нормалізація їхнього емоційного фону здійснюється швидше, на відміну від батьків, які відновлюються повільніше, і це може завадити покращенню його у дитини» [8, с. 51].

«Для допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події, практичні психологи повинні виконувати такі завдання: забезпечити нормалізацію емоційних станів і правдиве сприйняття власних життєвих ситуацій; формувати відповідні способи вирішення складних життєвих ситуацій; активізувати процеси самопізнання, самоприйняття та самоконтролю; сприяти створенню позитивного образу майбутнього та прийняттю на себе відповідальності за своє майбутнє; сприяти оволодінню основними стратегіями успішної поведінки» [14].

Робота з дітьми, насамперед, полягає у пропрацюванні негативних емоційних, поведінкових та когнітивних наслідків психотравми. Однак для її кращої динаміки, необхідно також сприяти налагодженню емоційного контакту з батьками та відновленню надійної прив'язаності. Слід зазначити, що важливо впоратися з

травматичною частиною (якщо вона знайдена) у стосунках із значимою дорослою людиною, оскільки порушені стосунки викликають напруженість дитини і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження сприяє більш швидкому та успішному подоланню негативних симптомів і розвитку стійкості до стресових обставин. Внутрішня підтримка дитини зумовлена розвитком позитивного ставлення до життя, здатності адекватно справлятися з труднощами, змінами в житті, відкритості до нового досвіду, розвитку готовності діяти в стресових ситуаціях, брати на себе відповідальність, спілкуватися з іншими, знаходити соціальну підтримку. [15; 16]

Висновки до першого розділу

У процесі здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо тривожності дітей під час воєнного часу було висвітлено сутність та особливості досліджуваних явищ. Це дало можливість нам зробити наступні висновки:

1. Виявлено, що поняття тривожності займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях та характеризує стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги людини. Вчені виділяють два види тривожності: особистісну і ситуативну, а також зазначають, що тривожність буває адекватна або неадекватна. Існує безліч причин тривожності, серед яких зазначають суб'єктивні (невірне уявлення про результат майбутньої події тощо) та об'єктивні (екстремальні умови; ситуації, пов'язані з невизначеністю результату тощо) причини.

2. Розкрито сутність поняття «Психотравмуюча ситуація/подія»: – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; тяжкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

3. З'ясовано, що специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арттерапія.

4. Обґрунтовано взаємозв'язок зі значущим дорослим, оскільки порушені стосунки викликають напруженість дитини і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження сприяє більш швидкому та успішному подоланню негативних симптомів і розвитку стійкості до стресових обставин.

РОЗДІЛ 2

ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ З ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНІК

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження вибору ігрових технік для зниження тривожності у дітей в умовах воєнного часу

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо дослідження особливостей роботи зі зниженням тривожності у дітей, показав, що найбільш ефективними методами в цьому виступають ігрові методи роботи.

З метою визначення особливостей застосування ігрових методів було проведено емпіричне дослідження. Особливостями даного дослідження було те, що воно проводилося в режимі реального воєнного часу. В якості експериментальної групи були вибрані діти молодшого шкільного та підліткового віку, що знаходились в умовно безпечних місцях під час повітряних сирен. Ми особисто не могли працювати з даними дітьми, тому для проведення даної роботи були залучені педагоги, психологи та батьки дітей, які могли в цей час бути з ними і надавати дітям допомогу для зниження тривожності. Також, експерти психологи були залучені для оцінки ефективності запропонованих вправ.

Для діагностики рівня тривожності у дітей існують такі методики:

Тест Кактус М.А. Панфілова

Мета: виявлення стану емоційної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності.

Матеріал: папір (формат А4), олівець.

Інструкція: «На аркуші паперу намалюй кактус, такий, який ти його собі уявляєш!» Питання та додаткові пояснення не допускаються. Дитині дається стільки часу, скільки їй необхідно. По завершенні малювання з дитиною проводиться бесіда.

Бесіда: Кактус домашній або дикий? Його можна торкнутися? Кактус подобається, коли за ним доглядають? У кактуса є сусіди? Які рослини є його сусідами? Коли кактус виросте, що в ньому зміниться?

Проективна методика «Неіснуюча тварина», що запропонована дослідницею М.З.Друкаревич

Тест рекомендовано використовувати з дітьми старшого дошкільного віку (5-6 років).

За допомогою тесту можна досліджувати загальні особливості особистості дитини: агресивність, труднощі у спілкуванні. Методика може допомогти зрозуміти внутрішній світ дитини, те, як вона сприймає оточуюче середовище.

Процедура: намалювати малюнок на аркуші папера А4, використовуючи олівці – простий і різнокольорові та гумку; скласти оповідання про тварину.

Інструкція: «Придумай і намалюй неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім'ям». За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано відобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати три основні бажання, які є у тварини.

Стандартна інструкція (намалювати неіснуючу тварину) емоційно нейтральна. Тому в даному тесті існують додаткові завдання намалювати: «Найбільш злу і найстрашнішу тварину» (дозволяє виявити найбільш приховані агресивні і депресивні тенденції, реакцію на загрозу), «Щасливу тварину» (цінності і прагнення досліджуваного), «Нещасну тварину» (характер побоювань, усвідомлені і неусвідомлені уявлення досліджуваного про його найбільш гострі проблеми, ступінь стійкості досліджуваного до різного ступеню стресів).

«Будинок. Дерево. Людина» як «класична» проективна методика дослідження особистості була запропонована дослідником Дж. Баком у 1948 р. і призначена як для дорослих, так і для дітей, можливе групове обстеження. Як відомо, суть методики полягає в тому, що обстежуваному пропонується намалювати будинок, дерево і людину. Потім проводиться опитування за розробленим планом (схемою). Вибір

названих предметів для малювання автор обґрунтовує тим, що вони знайомі кожному обстежуваному, найбільш зручні як об'єкти для малювання і, нарешті, стимулюють вільніші словесні висловлювання, ніж інші об'єкти.

Методика, як вільний малюнок будинку, дерева і людини, призначена для того, щоб допомогти зібрати інформацію про особистість дитини, про рівень її розвитку, сензитивності, гнучкості, працездатності й інтеграції, а також про сферу її взаємовідносин з довкіллям загалом і з конкретними людьми зокрема.

Методика має дві фази: 1 фаза (основним засобом вираження виступає малюнок) є невербальною, творчою, неструктурованою; 2 фаза – вербальна, аперцептивна і формально більше структурована. На цьому етапі випробовуваний описує, характеризує та інтерпретує намальовані об'єкти і те, що їх оточує, а також пояснює викликані малюнком асоціації.

«Кінетичний малюнок сім'ї». Довідки про методику «Малюнок сім'ї», особливості її діагностичної процедури і порядок інтерпретації дуже детально висвітлені в роботах вченого Т. Хоментускаса та ін., тому в описі цієї методики ми обмежимося короткими попередніми відомостями. На підставі особливостей зображення можна визначити своєрідність стану дитини під час малювання.

Наявність сильного штрихування, маленькі розміри часто свідчать про несприятливий фізичний стан дитини, міру напруженості, тривожності, скутості і тому подібне, тоді як великі розміри, застосування яскравих колірних відтінків часто вказують на протилежне: хороший настрій, розкутість, відсутність напруженості і втоми, сильно виражених негативних емоцій і так далі.

Мета застосування тесту – виявлення особливостей внутрішньосімейних стосунків. На основі виконаного зображення, відповідей на питання оцінювалися особливості сприйняття і переживання дитиною стосунків у сім'ї, групі, рівень розвитку образотворчої культури, особливості стану досліджуваного під час малювання тощо.

«Особистісна шкала прояву тривоги» (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова)

Методика призначена для діагностики рівня тривоги випробуваного. Шкала брехливості, введена В. Г. Норакидзе в 1975 р, дозволяє судити про демонстративності і нещирості.

Опитувальник складається з 60 тверджень. Для зручності використання кожне твердження пропонується випробуваному на окремій картці.

Інструкція. Розподіліть картки на дві групи, в залежності від згоди чи незгоди з твердженням. Час тестування - 20-25 хвилин.

Особливостями їх використання є те, що вони мають проводитись в спокійних, безпечних умовах. В нашому експерименті такої можливості не було. Отже, для діагностики рівня тривожності у дітей була можливість лише використання методу спостереження та експертної оцінки.

Ігрові методи також мають свої особливості. Не всі методи, які підходять в мирний час, можна застосовувати у воєнних умовах.

Наприклад, тест «Дім, дерево, людина» і «Малюнок сім'ї» - мають обмеження у воєнний час. Їх не можна застосовувати, особливо якщо дитина з території активних бойових дій. А отже, використання даних методів діагностики може привести до ретравматизації.

«Будинок з порожніх сірникових коробочок» також не можна використовувати, адже візуально ці будиночки схожі на підірвану багатоповерхівку. Тому діти, які справді пережили і бачили бомбардування, у яких зруйновані домівки, отримають ретравматизацію.

З теоретичного підходу та матеріалів методичних рекомендацій Ізраїльської коаліції травми (О. Гершанов, терапевт КПП), травматична подія, це подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, чи близької людини фізичного або психічного здоров'я.

Це відчуття виникло в розпал події (навіть якщо пізніше з'ясувалося, що реальної небезпеки не було) і призвело до фізіологічних, поведінкових або емоційних реакцій.

У більшості людей, які пережили травматичну подію, сила симптомів знижується і проходить протягом місяця. У частини, реакції, що виникли під час

травматичної події, зберігаються та сприяють розвитку різного виду розладів адаптації (наприклад, тривожність, порушення поведінки, здатність успішно пристосовуватися до життєвих подій та незручностей.)

В період гострої фази горя / травматичних подій. Не варто пропонувати клієнтам вправи, які пов'язані з:

1) Малювання по тканині.

Якщо в досвіді клієнта нещодавно були похорони, або він був свідком поранень, відкритих ран, досвід тканина + фарба може викликати важкі асоціації та емоції, до яких клієнт ще не готовий.

2) М'яка глина.

Цей матеріал може активізувати спогади про евакуацію, коми багнюки на дорозі під час евакуації, спогади про похорон.

3) Виготовлення штучних квітів.

Це провокує спогади про поховання на вулицях, могили, які клієнт міг спостерігати у дворах свого міста, та/або на фотографіях окупованих територій.

4) Вправи з використанням звукових іграшок повинні бути тихими, спокійними, мелодійними. Не пропонуйте інструменти з різкими та гучними звуками.

5) Іграшки для ігрової терапії повинні бути цілими, міцними, якісними та приємними на дотик. Уникайте в терапії іграшки, деталі яких легко від'єднуються, можуть зламатися або мають ядовите-яскравий колір.

6) Уникайте важкі для сприйняття багатокрокові методики, в яких декілька складових етапів, підходів, запитань після виконання. Не повинно бути: придумай, поміркуй на що схоже?

Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно.

Лише прості та легкі вправи. Це повинно бути просте терапевтичне втручання, мету якого ви розумієте заздалегідь.

7) Якщо психологічна методика/вправа має рекомендації за віком, пропонуйте дитині з урахуванням «вік дитини плюс 2 роки».

Наприклад, методика підходить дітям від 4х років, пропонуйте її не молодше 6 років, бо в стресових ситуаціях можемо спостерігати регрес психіки, дитині буде важко, а напруга після втручання – збільшиться.

Присвятить декілька зустрічей регресивним практикам (каракулі, пальчикове малювання, взаємодія з м'якими іграшками, беззмістовне перебирання іграшок і т.д.).

8) Підготуйте в кабінеті/вашому просторі багато природних матеріалів для розфарбовування: палиці різного діаметру та довжини, камінці, ракушки, штампи з овочів, папір чорного кольору.

Нам фахівцям важливо пам'ятати правила : «не нашкодь та не ретравматизуй незнанням».

Під час роботи з психотравмою, психолог не намагається прискорити процес зцілення клієнта. Це покроковий супровід проживання людиною внутрішніх процесів, саме в особистісній інтенсивності та темпі. Втручання не повинні бути активними або повільними, це діалоговий процес, в якому фахівець розуміє кожний свій крок та несе за нього професійну відповідальність.

Отже, обережно або на деякий час Ні:

* Малюванню по тканині.

* Виготовленню штучних квітів.

* М'яка гончарна глина.

* Вправи з використанням гучних звукових іграшок.

* Іграшки для ігрової терапії повинні бути міцними, важко роз'єднати деталі.

* Уникайте важкі для сприйняття багатокрокові методики. Це важка інтелектуальна робота, мозок під час стресу уповільнюється та не може обробляти багато інформації одночасно.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Для зниження тривожності дітей під час воєнного часу експертам було запропоновано такі методики:

1. Методика «Людина під дощем» допомагає визначити силу характеру людини, її здатність долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Як людина справляється з труднощами, які захисні механізми застосовує? Наскільки вона стійка до стресів?

Методика проведення

На аркуші паперу пропонується намалювати людину, а потім, на іншому такому ж аркуші – людину під дощем. Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що вона відчуває коли настають труднощі.

При інтерпретації слід оцінити спочатку загальне враження від малюнку: атмосферу зображеного пейзажу, настрої персонажа. Тільки після цього можна перейти до аналізу специфічних деталей з точки зору логіки інтерпретації.

Важливо подивитися, що змінилося.

2. Ресурсна техніка «Моя мрія».

Необхідні матеріали: альбомний папір, олівці. Якщо немає – будь що на чому і чим можна малювати.

Інструкція: «Ти бачиш, зараз відбуваються події, коли стає боляче. Поранені люди, будинки, міста, дороги, літаки. Україна має найкрасивіший і найбільший літак у світі – «Мрія». Але йому зараз дуже боляче. Його обов'язково будуть відновлювати. Давай ти зараз намалюєш літак таким, яким би ти хотів його побачити. Можливо, саме за твоїм малюнком буде створено новий дизайн «Мрії». А ми потім сфотографуємо твій малюнок та відправимо його тим, хто буде відновлювати літак.»

Якщо дитина захоче намалювати на папері ще щось - можна! Говоріть - малюй так, як тобі хочеться. Якщо захоче просто з паперу скласти літак та розмалювати-можна й так)) можна загадати бажання й запустити свою «Мрію» в небо!

3. «Театр звірят».

Інструкція: розіграти свій театр. Діти можуть уявляти себе стайкою різних звіряток – вовчата, котики, песики, тигрята. Запитайте їх – а хто ми сьогодні? А як можемо почути всіх сміливих тигрят і зібрати їх разом? Діти можуть самі запропонувати сюжет, який вони будуть розігрувати, хто яким звірятком буде.

4. Гра «Я тут, я поруч».

Сядьте в коло чи в лінію, візьміться всі за руки, але не стискайте долоні сильно, лише легенько доторкніться. Повільно рахуємо один – два – один – два. На рахунок «один» не сильно стискаємо правою рукою руку сусіда, на рахунок «два» - стискаємо лівою рукою. Виконуємо вправу впродовж 2 хвилин. Можна періодично «запускати хвилю» стискань по колу в одну та в іншу сторону.

5. «Пошук скарбів».

Займіться «пошуком скарбів» разом з дитиною. Навіть якщо ви весь час в бомбосховищі – займіться дослідженням місцевості. Розгляньте підлогу, стіни, знайдіть різні образи в тріщинках чи нерівностях поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і треба для нових жителів скласти план території (наприклад для комах, що прокинуться влітку чи створить самі цих мешканців з будь-яких маленьких предметів – іграшок, монет, камінчиків, шматочків паперу). Назвіть цю нову планету (наприклад, планета Тиші, Нових вражень – і ви вже будете спускатися не в бомбосховище, а на вашу планету).

6. Проективна тестова методика «Годинник».

Мета: визначення рівня своєї життєвої енергії та задоволеністю життям.

Наручні та настільні, настінні і кишенькові, камінні і «з зозулею», куранти і пісочні... Годинники роблять наше життя більш упорядкованим. У той же час, вони нагадують нам, що час не стоїть на місці, а значить потрібно поспішати, інакше все найцікавіше промайне, а ми і не помітимо. А ще за допомогою годинника можна визначити рівень нашої життєвої енергії. Це стверджують розробники тестової методики яка так і називається «Годинник».

Перед вами схематично зображений будильник. Ваше завдання надати цьому будильнику завершеного вигляду. Ви можете намалювати тільки необхідні відсутні деталі, а можете також виділити фон, додати будь-які предмети інтер'єру... Робіть так, як вам до вподоби!

7. Будинок із коробок для сірників.

Будуйте будинок із порожніх сірникових коробочок. Будуйте нові будинки з дітьми, придумуйте нові сучасні, мрійте і створюйте моделі для майбутнього.

8. «Театр».

Імпровізовані постановки дітьми та для дітей як в справжньому театрі. Можна розігравати знайомі сюжети з казок, або вигадувати власні сценарії. Чудова, якщо діти, за допомогою дорослих із підручних матеріалів майстрували собі сценічні костюми.

Крім постановок за певним сценарієм можна розігравати сюжети про переживання різних станів, де дитина могла б знайти ресурс. Такими постановками можуть бути «Казка про сміливого хлопчика», «Казка про те, як хлопчик (дівчинка) знайшов собі справжніх друзів», «Історія про те, як світ став добрим».

9. Малюнок «Долоньки».

Один із способів повернути відчуття себе і безпеки - обмальовування власних долоньок. Долонька повертає та зміцнює відчуття власного «Я». Намальовану долоньку можна «наповнити» візерунками, словами сили, улюбленими кольорами. Можна прикладати ручку до намальованої долоньки і ніби «з'єднатися» зі своєю силою та відчуттям захищеності. Долоньку можна вирізати з аркушу паперу, таким чином повернувши відчуття кордонів. Свій відбиток можна залишати в глині, пластиліні та крупах.

10. «Халабуда».

Це кумедне слово звучить краще, ніж «сховище». Тому пропонуємо вам ввести ігрову практику побудови халабуд. Дайте дитині всі необхідні матеріали, щоб вона могла побудувати свій будиночок. Це може бути будь-що. Починаючи від професійних «вігвамів» чи дитячих наметів, закінчуючи старими добрими стільцями, дитина може ховатися й грати там. В ідеалі, там має бути затишно та тепло.

Основна мета цієї практики - це створення дитиною власноруч свого безпечного простору, у якому вона все контролюватиме та розпоряджатиметься за своїм бажанням. Маленьким дітям можна пропонувати будувати халабуди для своїх іграшок.

Узгодженість експертних думок стосовно використання ігрових технік при роботі з дітьми для зниження тривожності можна побачити у табл. 2.2.1 (Узгодженість експертних думок)

Узгодженість експертних думок

	Назва методики	Номер Експерта							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Людина під дощем	-	-	-	-	-	-	+	-
2	Ресурсна техніка «Моя мрія»	-	+	-	-	+	+	+	+
3	«Театр звірят»	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Гра «Я тут, я поруч»	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Пошук скарбів	+	+	+	+	+	-	+	-
6	Годинник	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Будинок із коробок для сірників	-	-	-	-	-	-	+	-
8	Театр	+	+	+	+	+	+	+	-
9	Малюнок «Долоньки»	+	+	+	+	+	+	+	+
10	«Халабуда»	+	+	-	-	-	-	+	+

Експерти ставили «-», якщо вважали, що техніку не доцільно використовувати для зниження тривожності дітей під час війни «+», якщо вважали доцільність до застосування.

Розрахунок ступеня узгодження думок експертів нами розраховувалось за допомогою критерія Пірсона, де $\chi^2_{\text{емп}} = 12,574$

$$\chi^2_{\text{кр}} = \begin{cases} 16,919 (p \leq 0,05) \\ 21,660 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$\chi^2_{\text{емп}} < \chi^2_{\text{кр}}$$

Розходження думок експертів не відрізняються від рівномірного розподілу.

Із запропонованих методик експерти однозначно рекомендували:

- «театр звірят» ;
- Гра «Я тут, я поруч» ;
- Пошук скарбів;
- Годинник;

- Театр;
- Малюнок «Долоньки» ;

Використання методик «Халабуда» і ресурсна техніка «Моя мрія» дуже індивідуальне, згідно пережитому травматичному досвіду дитини і особистому підходу психолога. Якщо психолог має сумніви стосовно доцільності використання зазначених методик, то краще від них відмовитись.

Майже одностайно і категорично ні психологи сказали методикам «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

За результатами експертних оцінок запропонованих нами ігрових методів зниження тривожності у дітей під час воєнних дій ми отримали наступні результати:

- всі експерти підтвердили, що саме ігрові методи є ефективними, питання в прискіпливій обережності, з якою треба підходити до їх вибору.

- вибір методів роботи з дітьми залежить від особливостей пережитою дитиною травмуючою подією - наприклад, при пережитих авіаударах ні в якому разі не можна застосовувати техніки, в яких є образи дощу, граду, вітру (всього, що падає з неба)

- при використанні образу літака так само треба зважати на умови, в яких знаходиться конкретна дитина, щоб не викликати ретравматизації.

- крім того, що ми маємо індивідуально підходити до вибору методів роботи з конкретною дитиною, це ще залежить і від індивідуальної особливості психолога, що знаходиться з дитиною в даний момент.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності щодо майбутнього випускникам бакалаврату

На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами спільно з Дацун Оленою Вікторівною було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Техніки заспокоєння дітей

Дитина реагує на емоційний стан мами, за принципом акумулятора. Спокійна мама впродовж дня – дитина спить спокійно вночі.

Мама

- Ваша будь-яка реакція нормальна в цих ненормальних умовах.

- Дихайте! За будь-якою методикою.

- Згадайте, чим ви займалися раніше, що у вас виходить найкраще. Якщо ви ніколи не робили бутерброди – то не намагайтеся зараз стати першокласним колбасонарізувачем. Гарно шили? – шийте, гарно малювали – замалюйте все для історії. Були бухгалтером – займіться організацією запасів продуктів харчування та ліків. Не можете думати, емоції переповнюють? – мийте підлогу. Як не допомогло – помийте ще раз.

- Більше тактильності з дитиною. Обіймайте впродовж дня, можете поласкотати, посміятися. Разом пострибайте, зробіть одне одному масаж.

- Займіться «пошуком скарбів» разом з дитиною. Навіть якщо ви весь час в бомбосховищі – займіться дослідженням місцевості. Розгляньте підлогу, стіни, знайдіть різні образи в тріщинках чи нерівностях поверхні. Уявіть, що ви досліджуєте невідому планету і треба для нових жителів скласти план території (наприклад для комах, що прокинуться влітку чи створить самі цих мешканців з будь-яких маленьких предметів – іграшок, монет, камінчиків, шматочків паперу). Назвіть цю нову планету (наприклад, планета Тиші, Нових вражень – і ви вже будете спускатися не в бомбосховище, а на вашу планету).

- Нехай дитина побуде репортером. Можна сказати: «Я знаю одного сміливого репортера, який також розказує нам всім що відбувається. Ти можеш взяти інтерв'ю у людей, що поруч, розказати що ти бачиш».

- Не забувайте хвалити дитину. Хай вона щось зробить вперше! – Свій перший бутерброд, складений рюкзак чи розмову з іншим дорослим про допомогу.

- Спробуйте інтелектуалізувати інформацію. В нашу лексику ввійшли нові слова – Євросоюз, громадська оборона, гуманітарна допомога – запропонуйте дитині знайти в інтернеті значення цих термінів.

- Не забороняйте дитині відчувати! Гнів, страх, тривога, безпорадність – це нормальні відчуття. Обніміть її, спитайте – «Ти зараз боїшся? Я також. Давай подумаєм, а що б нам допомогло зараз бути сміливими?»

- Малюйте. Олівцями, фломастерами, фарбами. Будь-чим на будь-чому. Малюйте мрію, весну, перемогу. Малюйте побажання нашим воїнам, викладайте ці малюнки на власних сторінках в соц мережах!

- Не соромтеся емоцій дитини. Не соромтеся самі проявляти емоції. Чесні емоції значно краще, ніж приховані. В такому разі дитина не почне фантазувати про власні страхи.

При прояві страху дитини, плачу вночі

- Покладіть руку дитини собі на зап'ясток чи груди, щоб вона відчувала ваш пульс, ваше спокійне дихання.

- Дихайте глибоко та рівно, щоб дитина почала дихати з вами в одному ритмі.

- Зробіть легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла дитини.

- Якщо дитина починає говорити – слухайте, покажіть зацікавленість в її словах та емоціях.

- Якщо дитина плаче – не зупиняйте.

- Дайте відчути, що ви поруч – покладіть свою руку на плече чи спину дитини. Погладьте по голові.

- При руховому збудженні – обніміть дитину зі спини, притуліть спиною до себе. Дихайте спокійно.

- Промасуйте «позитивні» точки – мочки вух, потріть від переносці ввєрх лоба, внутрішні сторони долонь.

ІГРИ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

Завивання сирени.

- Спів. Він заспокоює. Згадайте колискові, що співали своїй дитині раніше. Посадіть дитину собі на коліна, обійміть, погойдуючись заспівайте тихо колискову або іншу ліричну пісню українською. В першу чергу заспівайте її собі – ваше спокійне дихання заспокоїть дитину. Томас Вебер рекомендує співати гімн – чудово, якщо дитина знаходилася до того в активному стані.

- Діти можуть уявляти себе стайкою різних звіряток – вовчата, котики, песики, тигренята. Запитайте їх – а хто ми сьогодні? А як сміливі тигренята говорять? – Як ми можемо почути всіх сміливих тигренят і зібрати їх разом?

Темрява і тиша в укритті чи підвалі.

- Найкраще заспокоює гойдання. Маленьку дитинку ми просто загойдуємо, притискаючи до себе. Діти старші можуть покласти руки одне одному на плечі і плавно розхитуватися, наче морські хвилі зі сторони в сторону. «Ви – велике безкрайне море, ви – хвилі, які набігають на берег та відкочуються назад. Давайте згадаємо як шумить море і зі звуком Ш-Ш-Ш будемо морськими хвилями «раз – два – ш – ш». Можна зробити з паперу маленький кораблик і передавати його з рук в руки – пустити в плавання по безкрайньому морю.

- Запропонуйте уявити що ви – великий потужний годинниковий механізм і від вашого гойдання час буде йти правильно. «Давайте допоможемо часу на нашій Землі йти так, як треба, бо без нашої допомоги він може зламатися. Розхитуємось зі сторони в сторону зі словами «Тік – так, тік – так». Можна потім промовляти тихіше і тихіше, лишаючи лише похитування зі сторони в сторону.

- Візьміть в руки невеличкий м'ячик, чи м'яку іграшку, чи будь-що, що можна звернути кулькою. Уявіть, що цей м'ячик – це наша планета. І ми, маємо подарувати їй спокій, надію, показати, що ми всі її оберігаємо. Давайте будемо спокійно дихати, обережно і повільно передавати один одному нашу планету з

рук в руки так, наче це наш найбільший скарб. (Повільно передавати з рук в руки м'ячик, не поспішаючи, бажано в одному повільному ритмі).

- Гра «Я тут, я поруч». Сядьте в коло чи в лінію, візьміться всі за руки, але не стискайте долоні сильно, лише легенько доторкніться. Повільно рахуємо один – два – один – два. На рахунок «один» не сильно стискаємо правою рукою руку сусіда, на рахунок «два» - стискаємо лівою рукою. Виконуємо вправу впродовж 2 хвилин. Можна періодично «запускати хвилю» стискань по колу в одну та в іншу сторону.

Клаустрофобія і відчуття стиснення.

- Розпізнати клаустрофобію можна по широко відкритих очах та розширених зіницях людини. Головне завдання при цьому – дихати спокійно і повільно без паузи протягом кількох хвилин. Обережно! Впродовж вправи не намагайтеся тримати або обіймати дитину. Візьміть руку дитини і покладіть її долонь собі на груди чи живіт – так, щоб дитина відчувала як ви дихаєте. Покажіть як ви вдихаєте носом, а видихаєте повільно через рот, наче надуваєте кульку. Піднесіть свою долонь до обличчя дитини на відстані 15 – 20 см і запропонуйте подмухати вам на долонь. Те саме можна запропонувати, але щоб дитина повільно дмухала на власні долоні по черзі – на праву і на ліву.

Панічна атака.

- Запропонуйте дітям взятися за руки одне з одним або з дорослими. Зробіть декілька разів вдих і повільний видих. Запропонуйте подивитися – якого кольору у них взуття? Роздивіться які шнурки, застібки і візерунки є у їх взуття, які плямки? При цьому не забувайте слідкувати за диханням дитини. А тепер запропонуйте подивитися, а яка підлога, на якій вони стоять? – з якого матеріалу зроблена, якого кольору, які візерунки на підлозі? Далі запропонуйте роздивитися, яке взуття у сусіда? А який одяг? Коли побачите, що діти вже роздивляються одне одного можете попросити розказати – хто що запам'ятав із одягу одне одного.

Висновки до другого розділу

При проведенні експериментального дослідження нами було виконано ряд завдань:

1. З метою визначення особливостей застосування ігрових методів було проведено емпіричне дослідження. Особливостями даного дослідження було те, що воно проводилося в режимі реального воєнного часу.

2. Для зниження тривожності дітей під час воєнного часу експертам було запропоновано такі методики: «театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, малюнок «Долоньки», «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

3. Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження,

Із запропонованих методик експерти однозначно рекомендували:

«театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, Малюнок «Долоньки»

Використання методик «Халабуда» і ресурсна техніка «Моя мрія» дуже індивідуальне, згідно пережитому травматичному досвіду дитини и особистому підходу психолога. Якщо психолог має сумніви стосовно доцільності використання зазначених методик, то краще від них відмовитись.

Майже одностайно і категорично «Ні» психологи сказали методикам «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

4. На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз. Виявлено, що поняття тривожності займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях та характеризує стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги людини.

Розкрито сутність поняття «Психотравмуюча ситуація/подія»: – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Психотравмуючими вважаються події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; тяжкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо.

З'ясували, що специфіка індивідуальної роботи з дітьми залежить від їхнього віку. До основних методів психосоціальної допомоги дітям належить: ігрова, пісочна та арттерапія.

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо дослідження особливостей роботи зі зниженням тривожності у дітей, показав, що найбільш ефективними методами в цьому виступають ігрові методи роботи.

Обґрунтовано взаємозв'язок зі значущим дорослим, оскільки порушені стосунки викликають напруженість дитини і можуть бути причиною прояву травматичних симптомів, а їх налагодження сприяє більш швидкому та успішному подоланню негативних симптомів і розвитку стійкості до стресових обставин.

2. Підібрали інструментарій для проведення експерименту з метою зниження тривожності у дітей під час війни.

Для зниження тривожності дітей під час воєнного часу експертам було запропоновано такі методики: «театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, малюнок «Долоньки», «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

3. Проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

Із запропонованих методик експерти однозначно рекомендували:

«театр звірят», Гра «Я тут, я поруч», Пошук скарбів, Годинник, Театр, Малюнок «Долоньки»

Використання методик «Халабуда» і ресурсна техніка «Моя мрія» дуже індивідуальне, згідно пережитому травматичному досвіду дитини и особистому підходу психолога.

Майже одностайно і категорично «Ні» психологи сказали методикам «Будинок із коробок для сірників» та «Людина під дощем».

За результатами експертних оцінок запропонованих нами ігрових методів зниження тривожності у дітей під час воєнних дій ми отримали наступні результати:

- всі експерти підтвердили, що саме ігрові методи є ефективними, питання в прискіпливій обережності, з якою треба підходити до їх вибору;

- вибір методів роботи з дітьми залежить від особливостей пережитою дитиною травмуючою подією - наприклад, при пережитих авіаударах ні в якому разі не можна застосовувати техніки, в яких є образи дощу, граду, вітру (всього, що падає з неба);

- при використанні образу літака так само треба зважати на умови, в яких знаходиться конкретна дитина, щоб не викликати ретравматизації;

- крім того, що ми маємо індивідуально підходити до вибору методів роботи з конкретною дитиною, це ще залежить і від індивідуальної особливості психолога, що знаходиться з дитиною в даний момент.

4. На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами спільно з Дацун Оленою Вікторівною було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності дітей в умовах воєнного часу.

Техніки заспокоєння дітей за допомогою спокою мами (дитина реагує на емоційний стан мами, за принципом акумулятора). Спокійна мама впродовж дня – дитина спить спокійно вночі.

При прояві страху дитини, плачу вночі, під час виття сирен, прояву клаустрофобії і відчуття стиснення, під час прояву панічної атаки. Ігри з дітьми під час воєнних подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. <https://lib.iitta.gov.ua/729191/1/tehnologii3.pdf>
2. <https://core.ac.uk/download/pdf/33691481.pdf>
3. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.
4. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
5. Психосоціальна підтримка в кризисній ситуації. Методическе посібие для педагогов. – Детский фонд ООН UNICEF, Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України). 2015. 76 с.
6. Газман О. С. Воспитание и педагогическая поддержка детей / О. С. Газман // Народное образование. – 1998. – №6. – С. 108–111.
7. Дейніченко Т.І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя / Т.І. Дейніченко // Педагогіка та психологія : зб. наук. праць – Х.: ОВС, 2002. – Випуск 22. – С. 88-92
8. <http://33.sadok.zt.ua/tehniky-zaspokoyennya-ditej/>
9. <https://t.me/s/pidtrumaidutuny/77>
10. Сидоренко О.В. Методы математической обработки в психологии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. — 350 с. Режим доступа
11. <https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2014/02/19/sidorenko.pdf>
12. Алексеєнко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді / *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40

13. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 4. Детская психология/ под ред. Д. Б. Эльконина. Москва : Педагогика, 1984. 432 с.
14. Дейніченко Т. І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. *Педагогіка та психологія : зб. наук. праць*. Київ, 2002. Вип. 22. С. 88-92
15. Дронова Е. Н. Социально-педагогическая поддержка подростков в деятельности социального педагога образовательной школы : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. / Барнаульский государственный педагогический университет. Барнаул, 2004. 267 с.
16. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у притулку для неповнолітніх. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2009. № 2. С. 77-80
17. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
18. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
19. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
20. Бадьина Н.П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму: Методические рекомендации для педагогов-психологов ОУ. Курган, 2005. 63 с.
21. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

22. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

23. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

24. Мельник Л. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

25. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Алгоритм розрахунку критерію Пірсона.

1. Занести до таблиці найменування розрядів та відповідні їм емпіричні частоти (перший стовпець).
2. Поруч із кожною емпіричною частотою записати теоретичну частоту (другий стовпець).
3. Підрахувати різниці між емпіричною та теоретичною частотою по кожному розряду (рядку) та записати їх у третій стовпець.

4. Визначити число ступенів свободи за такою формулою:

$$v=k-1$$

де k – кількість розрядів ознаки.

Якщо $V=1$, внести похибку на «неперервність».

5. Звести в квадрат отримані різниці та занести їх у четвертий стовпець.
6. Розділити отримані квадрати різниць на теоретичну частоту та записати результати у п'ятий стовпець.
7. Підсумувати значення п'ятого стовпця. Отриману суму позначити як $X^2_{\text{емп}}$
8. Визначити за Табл. ІХ Додатки 1 критичні значення для даного числа ступенів свободи V .

- Якщо $X^2_{\text{емп}}$ менше критичного значення, розбіжності між розподілами статистично недостовірні.
- Якщо $X^2_{\text{емп}}$ дорівнює критичному значенню або перевищує його, розбіжності між розподілами статистично достовірні

Ілюстрації до ігрових технік по зниженню тривожності у дітей.





