

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та менеджменту
Протокол № 6 від 1.05 2026 р.
завдувачка кафедри



Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

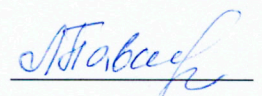
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-24-13-зМ

ТРУЩЕНКО Лілія Павлівна


(підпис)

Науковий керівник:
кандидатка психологічних наук, доцентка

КУЩЕНКО Ірина Вікторівна


(підпис)

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Трущенко Лілія Павлівна, група ПС-24-13-ЗМ

Назва: Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу

Керівник: Кущенко Ірина Вікторівна

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності I: 0.98%

Мікропробіли: 201

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Відсоток оригінальності за системою Strike Plagiarism 0,98% відповідає встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається до захисту/рецензування.

Дата 01.05.2026 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
завідувачка кафедри



Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 19 » _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу здобувачці освіти

Трущенко Лілії Павлівні

Тема роботи: «Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану».

Науковий керівник Кущенко Ірина Вікторівна доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО, кандидатка психологічних наук, доцентка.

Затверджено наказом БІНПО № 01-06/01 від 12 січня 2026 р.

Строк подання здобувачем освіти роботи 01 травня 2026 р.

Вихідні дані до роботи: нормативно-правові акти, що регламентують діяльність закладів дошкільної освіти й питання забезпечення психічного здоров'я дітей в умовах воєнного стану; методичні рекомендації з підготовки кваліфікаційної роботи з психології для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти; наукові дослідження й монографії вітчизняних і зарубіжних учених з проблем тривожності, дитячої та вікової

психології, психотравмувальних впливів кризових і екстремальних умов; публікації в сучасних фахових періодичних виданнях і вебресурсах; методичні матеріали з психологічної підтримки дітей дошкільного віку; власні розробки та матеріали спостережень щодо особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Перелік питань, які потрібно розробити: здійснити теоретичний аналіз особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в сучасній науковій літературі; спланувати та реалізувати емпіричне дослідження, спрямоване на встановлення психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану; провести статистичний аналіз отриманих емпіричних даних, здійснити інтерпретацію результатів та встановити відповідні закономірності; розробити науково обґрунтовані рекомендації для практичних психологів щодо роботи з дітьми дошкільного віку з метою зниження рівня тривожності та підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1	Кущенко І. В. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	12.01.2026	12.01.2026
2	Кущенко І. В. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	16.02.2026	16.02.2026
3	Кущенко І. В. доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	23.03.2026	23.03.2026

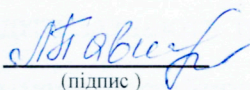
Дата видачі завдання 12 січня 2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано

3	Збирання матеріалу для дослідження	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

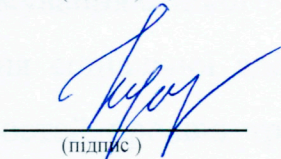
Здобувачка освіти


(підпис)

Лілія ТРУЩЕНКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник роботи


(підпис)

Ірина КУЩЕНКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувачки вищої освіти другого
(магістерського) рівня

Трущенко Лілії Павлівни

за темою:

**«Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в
умовах воєнного стану»**

Актуальність теми кваліфікаційної роботи зумовлена стратегічним значенням дошкільного віку як сенситивного періоду становлення емоційної регуляції та формування базових механізмів психологічної адаптації дитини. В умовах воєнного стану діти зазнають тривалого впливу стресогенних чинників, що підвищує ризик формування стійкого тривожного фону, порушень емоційної рівноваги й ускладнення соціальної адаптації. У зв'язку з цим дослідження психологічних особливостей проявів тривожності дошкільників має виразну наукову та практичну значущість.

Кваліфікаційна робота виконана відповідно до вимог, що висуваються до магістерських досліджень, і має логічно вибудовану, завершену структуру. У роботі чітко визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано гіпотезу, обґрунтовано методи та етапи проведення емпіричної роботи.

Теоретичний розділ вирізняється глибиною та системністю аналізу наукових підходів до розуміння феномену тривожності. Авторка аргументовано розмежовує поняття страх, тривога і тривожність, розкриває їх емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти, а також окреслює вікові особливості проявів тривожності в дошкільному віці. Значну увагу приділено психологічним чинникам посилення тривожності в умовах воєнного стану, з акцентом на роль сімейного середовища та емоційного стану дорослих.

Емпіричне дослідження проведено на належному методичному рівні на базі Білоцерківського закладу дошкільної освіти № 34 «Віночок»

Білоцерківської міської ради Київської області. Вибірка у кількості 43 дітей сформована з урахуванням диференціації освітніх потреб дітей (нормотипова, логопедична та інклюзивна групи), що дозволило здійснити порівняльний аналіз результатів. Використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, що забезпечує достовірність і багатовимірність отриманих даних. Результати оброблено та інтерпретовано коректно, висновки логічно узгоджуються з поставленою гіпотезою.

Практична значущість роботи полягає в розробленні корекційно-профілактичної програми арт-терапевтичної та ігрової допомоги, спрямованої на зниження тривожності дошкільників з урахуванням їх індивідуальних та групових особливостей. Запропоновані рекомендації можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками в умовах воєнного стану.

Здобувачка вищої освіти продемонструвала достатній рівень сформованості дослідницьких умінь, самостійність у виконанні роботи, здатність працювати з науковими джерелами, логічно й аргументовано викладати матеріал та формулювати обґрунтовані висновки. Кваліфікаційна робота характеризується належним рівнем оригінальності та оформлена відповідно до встановлених вимог.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Трущенко Лілії Павлівни виконана на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, заслуговує на позитивну оцінку та рекомендується до захисту перед екзаменаційною комісією. Орієнтовна оцінка: 90 балів (ECTS – А, національна шкала – «відмінно»).

Науковий керівник:
доцентка кафедри педагогіки,
психології та менеджменту БІНПО,
кандидатка психологічних наук,
доцентка

Ірина КУЩЕНКО

« 04 » _____ 2026 р.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 127 сторінок, 12 рисунків, 3 таблиці, 21 додаток, 64 літературних джерела.

Мета дослідження: встановити психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: тривожність дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі магістра розглянуто феномен тривожності у дітей дошкільного віку та його посилення в психотравмувальному контексті воєнного стану. Окреслено вікову специфіку емоційних, когнітивних, поведінкових і фізіологічних проявів тривожності, а також соціально-психологічні чинники, що впливають на її інтенсивність. Представлено результати емпіричного дослідження рівнів і форм тривожності у дітей 4–6 років у закладі дошкільної освіти, виявлено групові відмінності між інклюзивною, логопедичною та нормотиповою групами. Запропоновано напрями психопрофілактичної та психокорекційної роботи, зокрема арт-терапевтичної й ігрової допомоги, а також практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо підтримки емоційної безпеки дитини.

Основні методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань використано теоретичні та емпіричні методи: аналіз і узагальнення наукових джерел, спостереження, анкетування батьків (Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко), тест «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), проєктивну методику А. М. Прихожан, спостереження за шкалою Р. Сирса, математико-статистичну обробку даних.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський заклад дошкільної освіти № 34 «Віночок». В емпіричному дослідженні взяли участь 43 дитини віком 4–6 років (три групи: інклюзивна, логопедична та нормотипова). Дослідження проведено в період 17.11–12.12.2024.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено сучасні підходи до розуміння тривоги, страху та тривожності у дошкільному віці, уточнено структуру проявів тривожності (емоційні, когнітивні, поведінкові, фізіологічні компоненти) у воєнних умовах; емпірично встановлено, що найвищі показники тривожності частіше виявляються в інклюзивній групі, помірні – у логопедичній, а найнижчі – у нормотиповій; обґрунтовано та описано програму арт-терапевтичної й ігрової психокорекції з урахуванням групової специфіки та рекомендації для дорослих, які забезпечують психологічний супровід дітей.

Практичне значення: обґрунтовано програму арт-терапевтичної та ігрової корекції, спрямовану на зниження напруження, розвиток саморегуляції та формування відчуття безпеки у дітей. Розроблено рекомендації для педагогів і батьків щодо психологічного супроводу, раннього виявлення та профілактики тривожних станів у закладах дошкільної освіти.

Гіпотеза дослідження, що ймовірно, існує зв'язок між психотравмувальними чинниками воєнного стану та рівнем і формами проявів тривожності у дітей дошкільного віку, а також між особливостями розвитку дитини (зокрема наявністю особливих освітніх потреб чи мовленнєвих труднощів) і вираженістю тривожних проявів, підтвердилась.

Результати дослідження апробовано шляхом публікації тез доповідей у матеріалах науково-практичних конференцій (додатки А, Б, В, Г). Основні положення та висновки кваліфікаційної роботи представлено у двох роботах – тезах Міжнародних науково-практичних конференцій та двох розробок науково-практичного матеріалу в рамках Всеукраїнського Національного проєкту «Цікава фізкультура» 2.0 – перезавантаження. Теми тез: «Когнітивні викривлення тривожних батьків як фактор формування страхів у дітей дошкільного віку», «Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану».

Ключові слова: тривожність, особистісна тривожність, діти дошкільного віку, воєнний стан, психічна безпека, психодіагностика, арт-терапія, ігрова терапія, психопрофілактика.

ABSTRACT

Qualification work contains: 127 pages, 12 figures, 3 tables, 21 appendices, 64 literary sources.

Research Aim: to identify the psychological features of anxiety manifestations in preschool children under martial law.

Object of Study: anxiety in preschool children.

Subject of Study: psychological characteristics of anxiety manifestations in preschool children under martial law.

This master's qualification paper explores anxiety in preschool children and its intensification in the traumatic context of martial law. Age-specific emotional, cognitive, behavioral, and physiological manifestations of anxiety are outlined, along with socio-psychological factors that affect its intensity. The paper presents the results of an empirical study of anxiety levels and forms in children aged 4–6 in a preschool institution and identifies group differences among inclusive, speech-therapy, and typically developing groups. Directions for psycho-preventive and psycho-corrective work are proposed, including art-therapy and play-based interventions, as well as practical recommendations for parents and educators aimed at strengthening children's emotional safety.

Main Research Methods. To achieve the aim and objectives, theoretical and empirical methods were used: analysis and synthesis of scientific sources, observation, parental questionnaires (Lavrentieva & Tytarenko), the «Choose the Right Face» test (Temple, Amen & Dorkey), A. M. Prikhozhan's projective technique, observation using R. Sears' scale, and statistical data processing.

Experimental Base of the Study: Bila Tserkva Preschool Educational Institution No. 34 «Vinochok». The empirical study involved 43 children aged 4–6 (three groups: inclusive, speech-therapy, and typically developing). The study was conducted from 17.11 to 12.12.2024.

The main scientific result of the work is as follows: modern approaches to understanding anxiety, fear, and anxiousness in preschool age are generalized; the structure of anxiety manifestations (emotional, cognitive, behavioral, physiological

components) under war conditions is clarified; it was empirically established that the highest indicators of anxiety are more often found in the inclusive group, moderate levels in the speech therapy group, and the lowest in the neurotypical group; a program of art-therapeutic and play-based psychocorrection was substantiated and described, taking into account group specificity, along with recommendations for adults providing psychological support for children.

Practical value: an art-therapeutic and play-based program is developed to reduce emotional tension and enhance self-regulation in children. Recommendations for educators and parents are provided for early detection, prevention, and psychological support in preschool settings.

Research Hypothesis: it was assumed that there is a relationship between wartime traumatic stressors and the level and forms of anxiety manifestations in preschool children, and that developmental characteristics (including special educational needs or speech difficulties) are associated with higher anxiety indicators; the hypothesis was confirmed.

The results of the study were tested by publishing the abstracts of the reports in the materials of scientific and practical conferences (Appendices A, B, C, D). The main provisions and conclusions of the qualification work are presented in two works - abstracts of the International Scientific and Practical Conferences and two developments of scientific and practical material within the framework of the All-Ukrainian National Project «Interesting Physical Education» 2.0 - Reboot. The topics of the abstracts: «Cognitive distortions of anxious parents as a factor in the formation of fears in preschool children», «Psychological features of manifestations of anxiety in preschool children under martial law».

Keywords: anxiety, trait anxiety, preschool children, martial law, psychological safety, psychodiagnostics, art therapy, play therapy, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	17
1.1 Феномен тривожності у психологічній науковій літературі: дефініції та види.....	17
1.2 Вікові особливості емоційного розвитку стану тривожності дітей дошкільного віку.....	22
1.3 Психологічні чинники виникнення дитячої тривожності в умовах воєнного стану.....	28
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	36
2.1 Організація та методики діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку.....	36
2.2 Аналіз результатів дослідження: рівні, типи та форми проявів тривожності у дітей дошкільного віку.....	52
2.3 Порівняльний аналіз показників тривожності дітей та чинників виникнення.....	65
Висновки до другого розділу.....	69
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	72
3.1 Напрями психологічної допомоги дітям із високим рівнем тривожності.....	72
3.2 Програма арт-терапевтичної та ігрової корекції емоційних станів дошкільників.....	76
3.3 Рекомендації для батьків та вихователів щодо подолання, психологічної підтримки та профілактики тривожності дитини в умовах воєнного стану.....	81

Висновки до третього розділу.....	12
Висновки.....	85
Висновки.....	88
Список використаних джерел.....	91
Додатки.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена стратегічним значенням дошкільного дитинства як сенситивного періоду для формування базових механізмів емоційної регуляції та становлення особистісної стійкості. У цьому віці емоційна сфера відзначається особливою вразливістю, високою чутливістю до зовнішніх впливів та критичною залежністю від відчуття безпеки, яке забезпечує дитині дорослий. На відміну від конкретного страху, тривожність у дошкільників має дифузний характер і часто стає прихованою основою для емоційної дестабілізації, що в майбутньому може закріпитися як стійка риса особистості, ускладнюючи соціалізацію та готовність до навчання.

В умовах сучасної України проблема тривожності дітей набуває особливої гостроти. Війна докорінно змінює повсякденне середовище, порушуючи звичний ритм життя та відчуття стабільності. Оскільки дошкільник сприймає світ через досвід найближчого оточення, будь-яке тривале порушення емоційного контакту з близькими дорослими або їхнє власне психоемоційне виснаження створює підґрунтя для посилення внутрішнього напруження та страхів у дитини. Саме тому актуальність теми зумовлена поєднанням особливої значущості цього вікового періоду та агресивним впливом стресогенних чинників воєнного стану.

Аналіз сучасного стану проблеми дозволяє виявити глибоке протиріччя між зростаючим запитом суспільства на підтримку ментального здоров'я дітей та недостатньою розробкою цілісних моделей психологічного супроводу в умовах затяжної кризи. Існує очевидний розрив між необхідністю зниження тривожності дошкільників та браком емпіричних даних про специфіку її проявів саме в ситуації тривалої воєнної загрози.

Проблема тривожності дітей дошкільного віку та чинників її посилення в умовах кризового середовища привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. У сучасній українській психологічній і педагогічній думці окремі аспекти тривожності дітей в умовах воєнного стану, впливу сімейного середовища, адаптаційних труднощів та психотравмувальних обставин висвітлено у працях О. Ю. Чекстере, О. В. Гнатюк, Н. В. Пророк, Є. Філенко,

А. Коваль, О. Шадюк, М. В. Хараджи, Ю. С. Борисенко, В. Б. Левченко, Т. Нів'євської, А. Широкової. Питання переживання травмівних подій війни, адаптаційних розладів та особливостей соціального розвитку дітей в умовах воєнного стану розглядаються у працях Н. В. Пророк, О. В. Гнатюк, О. Ю. Чекстере. Окрему увагу впливу емоційного стану близьких дорослих, дитячо-батьківських відносин і сімейного функціонування на психічний стан дитини приділено у дослідженнях О. Ю. Чекстере, О. В. Гнатюк, Н. В. Пророк. Питання подолання тривожності, психологічної підтримки дітей раннього і старшого дошкільного віку, а також пошуку ефективних засобів психолого-педагогічного впливу висвітлено у працях О. Шадюк, В. Б. Левченко, Т. Нів'євської, А. Широкової. Дотичні аспекти емоційного стану дітей в умовах війни та кризових обставин також відображено у працях О. Холодової, О. Марченко, Н. Осадчої.

Серед зарубіжних учених проблематика дитячої тривожності, емоційних порушень, наслідків травматичного досвіду та впливу сімейного середовища на психічний розвиток дитини представлена у працях Т. Betancourt, L. Fan, M. McKay, F. Ssewamala, M. Walter, R. Waller. У працях цих авторів розкриваються підходи до розуміння дитячої тривожності, психічних наслідків ранньої травматизації, міжпоколінного впливу воєнної травми, а також особливостей психологічної допомоги дітям у складних життєвих обставинах.

Наукова новизна нашого дослідження полягає у розширенні уявлень про структуру тривожних станів сучасних дошкільників та виявленні зв'язків між їхніми емоційними реакціями та змінами у соціальному середовищі під час війни. Ми прагнемо не лише зафіксувати особливості цих проявів, а й обґрунтувати підходи до психологічної підтримки, які допомогли б дитині віднайти внутрішні ресурси адаптації. Попри наявні розвідки, саме цілісний аналіз психологічних особливостей тривожності в реаліях сьогоденної України залишається недостатньо висвітленим, що і зумовлює вибір теми дослідження.

Мета дослідження – встановити психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання дослідження**:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в сучасній науковій літературі;
- 2) Планування та реалізація емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану;
- 3) Провести статистичний аналіз отриманих даних, інтерпретацію результатів та встановлення закономірностей;
- 4) Розробити науково-обґрунтовані рекомендації для практичних психологів щодо роботи з дітьми дошкільного віку.

Об'єктом дослідження є тривожність дітей дошкільного віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

емпіричні – тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки), анкету для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П Лаврентєвої та Т. М. Титаренко, проєктивну методику діагностики тривожності (А. М. Прихожан), методику діагностики тривожності, що включає спостереження (Р. Сирса) та математико-статисті методи обрахунку даних.

Гіпотеза дослідження – передбачається, що в умовах воєнного стану тривожність дітей дошкільного віку посилюється та виявляється у специфічних емоційних і поведінкових проявах під впливом психотравмувальних чинників середовища.

Емпірична база дослідження. В дослідженні прийняли участь 43 дитини дошкільного віку, з яких 22 дівчат та 21 хлопець. Середній вік вибірки склав 5 років ($\sigma \approx 0,7$), при цьому віковий діапазон від 4 до 6 років. Всі учасники були проінформовані про етичні засади дослідження, а їхні батьки надали згоду на обробку та подальший аналіз результатів психодіагностичного обстеження.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що уточнено уявлення про психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, вихователями та батьками для виявлення, профілактики й корекції тривожності у дітей дошкільного віку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано шляхом публікації тез доповідей у матеріалах науково-практичних конференцій (додатки А,Б,В). Основні положення та висновки кваліфікаційної роботи представлено у двох роботах – тезах Міжнародних науково-практичних конференцій та двох розробок науково-практичного матеріалу в рамках Всеукраїнського Національного проєкту "Цікава фізкультура" 2.0 – перезавантаження. Теми тез:

Когнітивні викривлення тривожних батьків як фактор формування страхів у дітей дошкільного віку.

Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить 127 сторінок, 3 таблиці, 12 рисунків, 21 додаток, список використаних джерел, який налічує 64 найменування.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Феномен тривожності у психологічній науковій літературі: дефініції та види

Під феноменом тривожності в психологічній науці доцільно розуміти складне багаторівневе утворення, у якому поєднуються переживання напруження, очікування небезпеки, когнітивна настороженість, тенденція до негативного прогнозування та готовність організму до захисного реагування. Таке розуміння підтримується роботами, у яких тривожність описується як стан, що охоплює суб'єктивний досвід загрози, тілесну активацію та особливості переробки емоційно значущої інформації, а також як явище, яке не зводиться лише до клінічної симптоматики, бо має і нормативні, адаптаційні форми прояву [44, 47]. У цьому контексті важливо враховувати, що в наукових працях тривога частіше тлумачиться як актуальний емоційний стан, пов'язаний із переживанням невизначеної або очікуваної загрози, тоді як тривожність розглядається ширше, як більш стійка схильність переживати подібні стани з підвищеною частотою, інтенсивністю або тривалістю за наявності реальних чи уявних стресогенних умов [5, 41].

У вітчизняних дослідженнях також простежується підхід, за яким тривожність розглядається як характеристика, що може охоплювати емоційний, когнітивний і поведінковий рівні, внаслідок чого її доцільно аналізувати як цілісну систему проявів, яка відображає спосіб переживання людиною небезпеки, нестійкості та внутрішньої невизначеності. Зазначене розуміння набуває особливої прикладної виразності у працях, присвячених дитячому віку, де тривожність описується як стан, що проявляється через емоційне напруження, підвищену чутливість до загрозливих стимулів, невпевненість і поведінкову скутість, тобто через ті ознаки, які дають змогу відрізнити ситуативне занепокоєння від більш стійкої тривожної налаштованості дитини [42]. В умовах війни поняття тривожності починає розглядатися ще й у зв'язку з проблемою

психологічного здоров'я, оскільки тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності та емоційного виснаження може переводити природну тривогу як сигнал загрози у більш стійкий спосіб сприймання світу, позначений очікуванням ризику, зниженням відчуття безпеки та ускладненням емоційної саморегуляції. В теоретичному осмисленні тривожності важливо враховувати те, що в прикладних роботах дедалі частіше трактується як феномен, чутливий до контексту життя особистості, до її досвіду небезпеки, адаптації та потреби у психологічному відновленні, що особливо помітно у дослідженнях дітей і сімей, які живуть в умовах збройного конфлікту[43, 49, 51].

Співвідношення понять тривога, страх і тривожність має принципове значення для теоретичного аналізу, оскільки в науковій літературі не ототожнюються. Страх зазвичай описується як реакція на відносно конкретну, локалізовану й безпосередню небезпеку, тоді як тривога пов'язується з імовірною, віддаленою, не цілком визначеною загрозою, що ще не набула чітких меж у сприйнятті суб'єкта. Відповідно, тривожність є не одноразовою реакцією, а відносно стійкою готовністю особистості інтерпретувати ситуації як загрозові та відповідати на них емоційним напруженням, настороженістю й униканням. Тому межа між страхом і тривогою проходить передусім за ступенем визначеності об'єкта небезпеки та характером прогнозування ризику, що чітко простежується у сучасних теоретичних узагальненнях і клінічно орієнтованих оглядах [53, 59].

Узагальнення праць, опублікованих після 2020 року, дає підстави розмежовувати щонайменше три способи трактування тривожності. Перший пов'язує її з емоційним станом, який виникає ситуативно, змінюється під впливом обставин і супроводжується відчуттям внутрішньої напруги та фізіологічного збудження. Другий підхід інтерпретує тривожність як відносно стабільну особистісну властивість, що зумовлює підвищену чутливість до потенційної загрози, селективну увагу до негативних сигналів та більшу ймовірність переживання тривоги у широкому колі ситуацій. Третій підхід розглядає тривожність як психологічний феномен, у якому взаємодіють емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти, через що її не можна

адекватно описати в межах лише однієї ознаки або одного симптому. На цій основі сучасні психометричні моделі все частіше розводять когнітивний і соматичний виміри тривожності та підкреслюють відмінність між ситуативною і рисовою формами її прояву [55, 61, 72].

Значення тривожності у структурі емоційної сфери особистості полягає в тому, що виконує індикативну і регулятивну функції, сигналізуючи про можливу небезпеку та мобілізуючи ресурси для пристосування, однак за надмірної вираженості починає деформувати емоційну регуляцію, посилювати гіперпильність, знижувати гнучкість реагування і підтримувати дезадаптивні способи переробки переживань. У низці нових досліджень показано, що рисова тривожність пов'язується з труднощами виконавчого функціонування, метакогнітивними викривленнями, менш продуктивними стратегіями емоційної регуляції та схильністю до стійкого напруження навіть за відсутності безпосередньої загрози. Це дає підстави розглядати тривожність як один із центральних компонентів емоційної організації особистості, який впливає на спосіб оцінювання подій, прогнозування наслідків і вибір поведінкових реакцій [58, 61].

У межах помірної вираженості може мати адаптивний зміст, оскільки підтримує обережність, підсилює орієнтацію на сигнали небезпеки та сприяє підготовці до дії. Так, її надмірна інтенсивність, генералізація на широке коло ситуацій і поєднання з напруженим очікуванням негативного результату переводять її з рівня корисної емоційної мобілізації у площину дезадаптації. Такий перехід у сучасних роботах пояснюється через накопичення стресових впливів, послаблення регуляторних механізмів та посилення когнітивно-афективної фіксації на загрозі, що особливо помітно в дослідженнях зв'язку тривожності з несприятливим досвідом і хронічним навантаженням [58].

Найбільш обґрунтованим залишається розмежування ситуативної та особистісної тривожності, оскільки перша відображає актуальний стан напруження, що виникає у відповідь на конкретні умови, тоді як друга вказує на відносно стійку схильність інтерпретувати широкий спектр подій як потенційно загрозливі, що розмежування набуває особливої точності в тих дослідженнях, де

тривожність аналізується як поєднання когнітивного та соматичного компонентів у межах стану і риси, що дозволяє точніше виявляти відмінності між короткочасним емоційним напруженням і стійкою тривожною налаштованістю. У межах такого підходу ситуативна тривожність виявляється передусім у змінному рівні хвилювання, напруженого очікування та підвищеної реактивності, тоді як особистісна тривожність пов'язується з більш сталою пильністю до ознак небезпеки, схильністю до катастрофізації та підвищеною готовністю до захисного реагування навіть за відсутності безпосередньої загрози [52].

Окремий напрям класифікації пов'язаний із розмежуванням явних і прихованих форм тривожності. Явна тривожність фіксується через усвідомлювані переживання, які людина може вербалізувати у вигляді занепокоєння, внутрішньої скутості або відчуття небезпеки, тоді як прихована виявляється опосередковано через не повністю усвідомлені асоціації, латентні тенденції самосприйняття, непрямі захисні реакції та поведінкові патерни уникання. Дані досліджень, у яких порівнювалися *explicit* та *implicit* показники, свідчать, що усвідомлювані самооцінки тривоги і неявні асоціації із образом себе як тривожного можуть функціонувати не тотожно, а отже приховані форми тривожності не завжди повністю представлені у прямому самозвіті [57].

Подібну логіку підтверджують праці, де у структурі загрозоорієнтованої поведінки виділено відкриті та приховані способи пошуку безпеки, так, явні форми заспокоєння через пряме звернення по підтвердження і приховані форми через непомітний контроль, перевірки або тонке уникання, що дає підстави розглядати явність і прихованість як різні механізми зовнішнього вираження тривожності. Не менш важливим є поділ тривожності на адекватну та дезадаптивну. Адекватна тривожність виконує сигнальну функцію, допомагає зосередитися на потенційно небезпечній ситуації та мобілізує ресурси для обережної поведінки, тоді як дезадаптивна втрачає зв'язок із реальним рівнем загрози, стає надмірною за силою або тривалістю і починає підтримувати емоційне виснаження, уникання та ригідні способи реагування.

Перехід від адаптивного до дезадаптивного рівня добре простежується в дослідженнях копіngu, де вищі показники тривоги поєднувалися зі зниженням продуктивних стратегій подолання і зростанням непродуктивних способів реагування, зокрема самообвинувачення, поведінкового відсторонення, уникання та пасивного реагування на невизначеність. Інтерпретація є важливою, оскільки дозволяє розглядати тривожність за тим, чи сприяє адаптації або, навпаки, підтримує дезорганізацію поведінки й емоційної саморегуляції [56].

У класифікації форм прояву тривожності особливе значення має розподіл за рівнями психологічного функціонування. На емоційному рівні тривожність проявляється у переживанні внутрішньої напруги, невпевненості, передчуття неблагополуччя, дратівливості та труднощів емоційного заспокоєння. На когнітивному рівні пов'язана з фіксацією уваги на можливій небезпеці, очікуванням негативного результату, нав'язливим обмірковуванням загрозованих варіантів розвитку подій і труднощами переключення з тривожних думок. Когнітивні симптоми в окремих дослідженнях виявилися центральною ланкою, яка пов'язує тривожність із суміжними негативними станами, тоді як соматичні симптоми забезпечують кращу диференціацію власне тривожного реагування від інших форм психологічного неблагополуччя.

На поведінковому рівні тривожність виявляється через уникання, пошук безпеки, залежність від заспокоєння з боку значущих осіб, обмеження активності та зниження спонтанності у взаємодії з оточенням. Емпіричні дані показують, що поведінкові індикатори у вигляді уникання загрозованих стимулів, наближення до безпечного дорослого або прихованих форм контролю середовища є інформативними для розуміння того, як тривожність підтримується в реальній діяльності. На фізіологічному рівні супроводжується підвищеним збудженням, м'язовою напругою, прискоренням серцебиття, вегетативними реакціями і загальним станом тілесної настороженості, причому низка новіших праць підтверджує, що соматичний компонент становить самостійний вимір тривожності, який має власну діагностичну цінність і по-різному поєднується з когнітивним виміром залежно від форми та інтенсивності переживання [52].

Таким чином, психологічна класифікація тривожності дає можливість розглядати її як багатовимірний феномен, у якому поєднуються ситуативні та особистісні характеристики, явні та приховані способи вираження, адаптивні й дезадаптивні функції, а також емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні форми прояву.

1.2 Вікові особливості емоційного розвитку стану тривожності дітей дошкільного віку

Емоційний розвиток у дошкільному віці характеризується поєднанням високої чутливості до зовнішніх вражень і ще недостатньо сформованих механізмів внутрішньої регуляції, тому в цей період будь-яке інтенсивне переживання набуває для дитини особливої суб'єктивної значущості. У дослідженнях, присвячених соціально-емоційному функціонуванню дітей дошкільного віку, показано, що ранні індивідуальні відмінності за показниками негативної емоційності, реактивності та регуляторного контролю пов'язані з подальшими відмінностями у здатності керувати афектом, адаптуватися до соціальних вимог і витримувати емоційне навантаження, а отже ці вікові характеристики створюють психологічне підґрунтя підвищеної вразливості до тривожних переживань у частини дітей, навіть без прямого звернення до зовнішніх причин такого стану.

Таке розуміння узгоджується і з положеннями вікової психології, у межах яких дошкільний вік визначається як етап інтенсивного розвитку емоційної сфери, коли переживання дитини залишаються ситуативно зумовленими, безпосередніми та значною мірою залежними від характеру взаємодії з близькими дорослими [22]. У науково-навчальних працях з дитячої психології підкреслюється, що в дошкільному віці особливо активно формується здатність до розпізнавання, вираження й поступового контролю власних почуттів, однак емоційна реакція дитини ще зберігає імпульсивність, швидку змінюваність і залежність від відчуття захищеності, через що ситуації невизначеності,

оцінювання або розлуки можуть переживатися нею значно гостріше, ніж у старшому віці.

Також акцентується на тому, що розвиток емоційної саморегуляції в дошкільному дитинстві відбувається нерівномірно і тісно пов'язаний із формуванням довільної поведінки, уваги, мовлення та здатності опосередковувати безпосередні афективні імпульси, тому підвищена вразливість до тривожних переживань у цей період має розглядатися як наслідок вікової незрілості внутрішніх регуляторних механізмів [62, 63]. Значущим для розуміння цієї проблеми є і положення про те, що емоційний розвиток дошкільника відбувається в умовах постійної взаємодії з дорослим, який виконує функцію зовнішньої регуляції її емоційних станів, тому якість дитячо-батьківських взаємин прямо впливає на характер переживання тривоги, рівень емоційної безпеки та формування впевненості у взаємодії зі світом.

Якість емоційного середовища, яке створює близький дорослий, виявляється безпосередньо пов'язаною з тим, як дитина сприймає і розпізнає емоційні сигнали, як швидко відновлюється після напруження і наскільки стабільними стають її власні емоційні реакції. У роботах, присвячених емоційному середовищу раннього дитинства, підкреслюється, що варіативність емоційного зворотного зв'язку з боку дорослого формує загальний стиль емоційного реагування дитини, включно з підвищеною настороженістю та труднощами в регуляції переживань у випадках, коли середовище сприймається як непередбачуване або емоційно нестабільне.

Для дошкільного віку також є характерною нестійкість переживань, коли емоційні стани швидко змінюються, а інтенсивність реакції нерідко перевищує реальну складність ситуації. Дані поздовжніх досліджень свідчать, що нижчий рівень саморегуляції в дошкільному віці пов'язується з більшою кількістю емоційно-поведінкових труднощів у подальшому, причому регуляторні ресурси виконують базову функцію в утриманні дитиною емоційної рівноваги за умов навантаження, фрустрації або зміни звичного порядку взаємодії з оточенням. Вразливість до тривожних переживань у дошкільному віці також посилюється тим, що розвиток емоційної саморегуляції відбувається нерівномірно.

Дитина вже починає опановувати елементарні способи стримування реакцій, перемикання уваги та звернення до символічних форм опрацювання переживань, але ці способи ще не є достатньо сталими, узагальненими й довільними. У працях, де вивчалася роль гри у формуванні саморегуляції дітей 3-6 років, показано, що сюжетно-рольова та уявна діяльність створює умови для переходу від імпульсивного емоційного реагування до більш опосередкованого контролю поведінки й переживань, оскільки в грі дитина тренує здатність утримувати правила, діяти в уявній ситуації та символічно перетворювати напружений досвід, що є принципово важливим для розуміння дошкільного віку як сенситивного періоду формування емоційної стійкості. Значущою віковою особливістю є і активний розвиток уяви, через який дошкільник добудовує можливі варіанти подій, часто наділяючи їх емоційно загостреним змістом. Через це емоційне реагування дитини в цьому віці нерідко визначається образом події, який формується в її внутрішньому плані. Тому емоційна чутливість у поєднанні з розвиненою уявою і ще незрілими механізмами критичного контролю робить дошкільника більш схильним до інтенсивного переживання невизначених, символічних або лише припустимих загроз, навіть тоді, коли реальна небезпека відсутня.

Додатково встановлено, що здатність дитини розуміти власні емоції та емоції інших уже в дошкільному віці пов'язана з кращою стійкістю до стресу і вищою психологічною адаптивністю, що свідчить про центральну роль емоційної компетентності в подальшому переживанні складних станів, зокрема й тривожних. Важливо й те, що формування емоційної сфери в дошкільному віці відбувається в процесі постійного емоційного налаштування між дитиною і дорослим. Дослідження позитивної емоційної соціалізації вказують, що навіть повсякденні способи реагування дорослих на дитячі почуття впливають на загальну емоційну тональність розвитку дошкільника, на його здатність витримувати фрустрацію і відновлювати внутрішню рівновагу після збудження, що особливо важливо в період, коли механізми саморегуляції ще не набули завершеного характеру.

У дошкільному віці тривожність виявляється в емоційних і поведінкових реакціях, які відображають труднощі регуляції напруження, насторожене очікування небезпеки та підвищену чутливість до новизни, розлуки і соціальної оцінки. Для цього вікового періоду характерно, що внутрішній дискомфорт часто набуває форми страхів, плаксивості, скутості, тілесного неспокою, надмірної прив'язаності до значущого дорослого, уникання нових ситуацій та зниження спонтанності у взаємодії з однолітками, причому такі прояви мають достатньо впізнаваний розвитковий рисунок, який дозволяє говорити про специфічні форми ранньої тривожної симптоматики. Важливо, що у дошкільників тривога часто проявляється через зовнішньо спостережувані поведінкові індикатори, оскільки можливості точного самозвіту в цьому віці ще обмежені. Тому в новіших дослідженнях, присвячених оцінюванню тривожності у дітей 3-6 років, акцент зміщується на фіксацію таких ознак, як чіпляння за дорослого, відмова від участі в новій діяльності, уникання контакту, напруженість у присутності незнайомих людей, виражена полохливість, труднощі відокремлення та поведінкові прояви специфічних страхів, що підтверджує доцільність розгляду тривожності дошкільника насамперед через емоційно-поведінкову площину її виявів [61].

На емоційному рівні тривожність у дошкільному віці найчастіше пов'язується з нестійкістю афекту, швидким переходом від спокою до напруження, підвищеною вразливістю до фрустрації, труднощами заспокоєння після пережитого хвилювання та схильністю до емоційної фіксації на потенційно небезпечних або незрозумілих подіях. Такі діти нерідко демонструють емоційну скутість, сором'язливість, напружене очікування негативного результату, що у соціальній взаємодії проявляється як обережність, вагання, невпевненість і відмова від ініціативи, особливо в умовах новизни або непередбачуваності. У поведінковій сфері одним із найбільш характерних проявів є уникання, яке в дошкільному віці має різні форми. Так, може виявлятися як фізичне дистанціювання від нових людей або групової активності, як затримка включення в гру, як відмова відповідати, брати участь у спільних діях чи переходити до незнайомого простору без супроводу значущого дорослого.

Спостереження за поведінкою дітей із вираженою поведінковою загальмованістю у звичних умовах дошкільного закладу показали, що такі діти частіше демонструють ретицентність, усамітнену поведінку, менше соціальної гри, рідше ініціюють взаємодію з ровесниками і педагогами та загалом менш ефективно використовують уже наявні можливості для контакту навіть у знайомому середовищі, що дозволяє розглядати соціальне стримування як одну з ключових форм раннього прояву тривожності [61]. Вікову специфіку проявів тривожності доцільно пов'язувати і з тим, що в дошкільному дитинстві різні типи настороженості набувають відмінного психологічного змісту. У ранніх проявах особливо помітною є реакція на розлуку, новизну та незнайомі стимули, тоді як у старшому дошкільному віці виразнішими стають ознаки соціальної скутості, сором'язливості й уникання в ситуаціях взаємодії, де дитина може бути поміченою, оціненою або порівнюваною з іншими. Лонгitudні дані свідчать, що соціальна форма поведінкової загальмованості в ранньому дитинстві має більш специфічний зв'язок із подальшими труднощами психосоціального функціонування та тривожними проявами, ніж настороженість щодо несоціальної новизни, тому соціальна відстороненість, утруднений вхід у контакт і звуження поведінкової активності у взаємодії з іншими слід розглядати як особливо значущі індикатори тривожного неблагополуччя у старших дошкільників.

Окреме значення має той факт, що тривожність у дошкільному віці пов'язана з труднощами адаптації до повсякденних вимог середовища. Коли тривожні реакції набувають стійкого характеру, починають перешкоджати включенню дитини в гру, навчально-розвивальні ситуації, взаємодію з групою та формування відчуття впевненості у власних діях. Це виявляється у надмірній обережності, залежності від підтримки дорослого, зниженні ініціативності, очікуванні допомоги навіть у посильних завданнях та у схильності відмовлятися від нової активності до реального зіткнення з нею, що на практиці виглядає як труднощі адаптації й звуження соціального досвіду [61].

Таким чином, вікові прояви тривожності у дітей дошкільного віку охоплюють взаємопов'язаний комплекс емоційних і поведінкових ознак, серед

яких найбільш типовими є страхи, емоційна напруженість, плаксивість, невпевненість, уникання, соціальна стриманість, труднощі адаптації та ускладнення взаємодії з дорослими й однолітками.

Водночас розгляд дитячої тривожності виключно крізь призму вікових нормативів та психофізіологічного розвитку був би неповним без урахування специфічного впливу соціального середовища. Особливого значення це набуває при дослідженні дітей, які вже мають певні особливості психомовленнєвого генезу, оскільки їхня емоційна сфера є більш вразливою до дестабілізуючих зовнішніх чинників.

При аналізі генези тривожності у дітей дошкільного віку необхідно диференціювати первинні чинники, зумовлені структурою основного порушення, та вторинні екзогенні фактори, що мають універсальний характер для всіх категорій вихованців.

Традиційно вважається, що тривожність у дітей з порушеннями мовлення та особливими освітніми потребами (ООП) виникає передусім через труднощі у спілкуванні та адаптації до соціуму. Проте аналіз показує, що значна частина їхнього емоційного напруження зумовлена факторами, які знаходяться поза межами освітнього закладу. Зокрема, душевний спокій дитини безпосередньо залежить від атмосфери в сім'ї та того, наскільки зрозумілим і передбачуваним є її щоденний розпорядок дня.

До значущих ситуативних детермінант тривожності ми відносимо:

- дисгармонійний тип сімейного спілкування, де тривожність дитини виступає проекцією психоемоційного стану батьків або реакцією на непослідовність виховних впливів;

- стресогенність логістичних процесів, зокрема «тривожний шлях до дитячого садочку», що за умов обмеженого часу, поспіху або зовнішніх загроз (сигнали повітряної тривоги тощо) формує стан дезадаптації ще до початку освітнього процесу;

- фрустраційну напруженість, викликану несформованістю вольової регуляції, коли неможливість миттєвого задоволення суб'єктивних бажань

(«забаганок») провокує гостру тривожну реакцію, яка помилково може трактуватися лише як прояв особливих потреб дитини.

Таким чином, етіологія тривожності у дітей з ООП та логопатіями є мультифакторною, де соціально-побутові та сімейні чинники відіграють не менш вагому роль, ніж психофізіологічні особливості розвитку.

1.3 Психологічні чинники виникнення дитячої тривожності в умовах воєнного стану

Воєнний стан створює для дитини дошкільного віку тривалий психотравмувальний контекст, у межах якого порушується базове відчуття передбачуваності, безпеки й емоційної захищеності. Для раннього дитинства така зміна середовища має особливо сильний вплив, оскільки психіка дошкільника ще значною мірою спирається на стабільність повсякденного ритму, повторюваність подій і наявність зрозумілих сигналів безпеки. Коли життєвий простір дитини наповнюється сиренами, вибухами, різкими змінами місця перебування, обмеженням звичних контактів і постійним очікуванням небезпеки, емоційне напруження починає підтримуватися характером середовища, що підвищує ймовірність формування стійких тривожних реакцій. У роботах, присвячених впливу війни та вимушеного переміщення на психічний стан дітей, підкреслюється, що поєднання прямої загрози, хронічної невизначеності, втрати домівки, руйнування звичних соціальних зв'язків і повторюваного стресового впливу створює умови для посилення тривоги, страху, гіперпильності, порушень сну та емоційної нестабільності, причому в ранньому віці ці реакції часто набувають більш поведінкового й соматизованого характеру, ніж вербалізованої форми переживання.

Такий підхід узгоджується і з українськими дослідженнями, у яких наголошується, що воєнна ситуація змінює саму структуру її емоційного реагування, посилюючи настороженість, чутливість до загрозливих стимулів, внутрішню напругу та потребу в постійному підтвердженні безпеки з боку дорослого [6]. У спостереженнях за дошкільниками в умовах воєнного стану

також зафіксовано, що тривожність у дітей цього віку пов'язується з підвищенням емоційної вразливості, появою страхів, неспокою, плаксивості, труднощів засинання та поведінкової скутості, а це свідчить про глибоке проникнення воєнного стресу у повсякденне емоційне життя дитини [1].

Особливо виразно психотравмувальний вплив війни виявляється в ситуаціях повітряної тривоги, коли для дошкільника повторювані сигнали небезпеки набувають характеру сильного емоційного подразника, який закріплює очікування загрози й може посилювати сепараційну тривогу, страх розлуки з батьками та труднощі емоційного заспокоєння навіть після завершення небезпечної ситуації [12].

З огляду на це воєнний стан слід розглядати як тривалу систему впливів, що руйнує звичний життєвий уклад дошкільника, послаблює його відчуття психологічної опори та підтримує емоційне напруження на постійному рівні. У вітчизняних працях також підкреслюється, що дитина раннього і дошкільного віку особливо гостро реагує на стресогенні фактори війни через незрілість механізмів саморегуляції, недостатню здатність до когнітивного опрацювання травматичних подій та високу залежність від емоційного стану найближчого оточення, тому воєнне середовище виступає для неї умовою загального підвищення тривожного фону [44].

Подібну думку розвивають і роботи, присвячені психологічній стійкості дошкільників, у яких зазначається, що постійне перебування в атмосфері загрози виснажує адаптаційні ресурси дитини, ускладнює підтримання емоційної рівноваги та знижує здатність до швидкого відновлення після стресових епізодів, унаслідок чого навіть короткі, але регулярні воєнні впливи накопичуються у вигляді стійкого внутрішнього напруження.

Психотравмувальна дія воєнного стану посилюється тим, що небезпека в умовах війни сприймається дитиною як така, що може повторитися будь-якої миті. Це переводить психіку в режим тривалого очікування загрози, коли навіть нейтральні сигнали середовища починають набувати насторожувального значення. У дослідженні дітей з досвідом війни та переміщення виявлено зв'язок воєнної травматизації з підвищеною й стійкішою увагою до загрозових

емоційних стимулів, що свідчить про глибинні зміни у способі переробки афективної інформації після переживання воєнного досвіду. Така зміна є важливою для розуміння механізму посилення тривожності, оскільки дитина починає швидше помічати її можливі ознаки навіть там, де загроза не є безпосередньою або вже минула.

Окремим психотравмувальним чинником виступає вимушене переміщення, яке для дошкільника означає втрату просторової й емоційної опори. Зміна житла, розрив звичних маршрутів, відсутність знайомих предметів, нове соціальне оточення та зміщення ролей дорослих порушують ті умови, в яких у нормі підтримується відчуття стабільності. Дані дослідження українських дітей і підлітків свідчать, що внутрішнє й зовнішнє переміщення пов'язане з додатковим психічним навантаженням, а серед чинників вищого дистресу називаються серйозне порушення звичного життя, вимушений переїзд, переживання втрати та накопичення повсякденних стресорів. Для дошкільного віку це має особливе значення, оскільки адаптація в цьому періоді меншою мірою спирається на раціональне осмислення змін і більшою мірою залежить від збереження повторюваної, емоційно безпечної організації середовища.

Важливо й те, що воєнний стан діє на дитину через постійне інформаційне та емоційне напруження довкола неї. Навіть коли дитина не здатна повністю зрозуміти зміст подій, з високою точністю зчитує загальний емоційний фон, реакції дорослих, їхню тривогу, поспіх, заборони й часті зміни планів. У дослідженні, проведеному серед сімей з дітьми 2-8 років в умовах війни, показано, що вищий рівень материнської тривоги пов'язувався з більшим емоційним дистресом дітей, а захисну роль відігравали материнська самоефективність і наявність зрозумілого обговорення війни з дитиною. Це дозволяє зробити висновок, що воєнне середовище травмує дошкільника тим, наскільки хаотично, мовчазно або емоційно перевантажено ця небезпека присутня в повсякденному житті сім'ї.

Специфіка воєнного контексту полягає також у тривалості й повторюваності впливу. На відміну від короткочасного гострого стресу, воєнний стан підтримує хронічну мобілізацію психіки, через що тривожність може

закріплюватися як фоновий спосіб реагування на світ. Масштабні дослідження психічного стану українських дітей і підлітків показали, що безпосередня експозиція до війни пов'язана з вищими показниками тривоги, депресивної симптоматики й психологічної травматизації, а окремі роботи з українськими родинами зафіксували наявність клінічно значущих симптомів тривожно-настроевих труднощів і в частини дітей віком 3-6 років. Хоча не всі ці дані стосуються виключно дошкільників, підтверджують загальну закономірність, відповідно до якої інтенсивність воєнного впливу та накопичення пов'язаних із ним порушень життєвого укладу прямо пов'язані зі зростанням внутрішнього напруження й тривожного неблагополуччя у дитячому віці.

Сімейно-соціальні механізми формування тривожності дитини в умовах війни доцільно розглядати як опосередковану систему психологічних впливів, через яку воєнний досвід входить у повсякденне життя дошкільника як зміна якості найближчих стосунків, способів виховання, структури щоденної взаємодії та доступу до підтримувального соціального середовища. Для дитини дошкільного віку така опосередкованість має особливе значення, оскільки її емоційна рівновага значною мірою залежить від того, наскільки дорослий здатний залишатися передбачуваним, емоційно доступним і регулятивно сильним у ситуації хронічного стресу. Коли батьківський стан позначений тривогою, виснаженням і постійним внутрішнім напруженням, це змінює характер зворотного зв'язку, який дитина отримує у щоденній взаємодії, через що власна тривожність дитини посилюється від втрати стосункової стабільності як основи почуття безпеки.

Емоційний стан батьків у воєнних умовах виступає одним із ключових механізмів передавання напруження дитині, оскільки високий рівень батьківського стресу знижує здатність дорослого до чутливого реагування, терплячого пояснення, емоційного контейнерування переживань дитини та підтримання звичного ритму взаємодії. У дослідженнях *displaced families* показано, що батьківський стрес пов'язаний із сильнішим дитячим дистресом, а здатність дорослого розуміти внутрішній стан дитини й утримувати його у власному психічному полі має буферну функцію, послаблюючи негативний

вплив воєнного навантаження на емоційний стан дітей. За високої інтенсивності воєнного стресу навіть цей захисний ресурс виявляється обмеженим, що свідчить про крихкість сімейних регулятивних механізмів у ситуації тривалої загрози.

Не менш значущим є порушення дитячо-батьківської взаємодії, яке виникає тоді, коли сім'я функціонує в режимі виживання. За таких умов у батьків зменшується психологічний ресурс для підтримання послідовності виховних впливів, спільної гри, емоційно насиченого спілкування і спокійного супроводу труднощів дитини. Дослідження батьків, які проживають у reception centers після вимушеної міграції, показало, що невизначеність, ізоляція, відчуття безсилля та обмежений доступ до ресурсів підбивають parenting capacities і ускладнюють створення для дітей безпечного й турботливого середовища. У психологічному вимірі це означає, що дитина втрачає ту форму щоденної взаємодії, яка в мирних умовах допомагає їй переробляти напруження через спільність, рутину і прогнозованість стосунків з дорослим.

Посилення тривожності дошкільника в умовах війни пов'язане і зі зміною звичних умов виховання, коли сімейні правила, ритуали, розклад дня та способи організації дитячого простору стають несталими або перериваються. Для дитини дошкільного віку рутинність не є другорядною побутовою деталлю, оскільки повторюваність дій, часових меж і передбачуваність дорослих підтримують базове відчуття контролю над подіями. У роботах, присвячених міграційному досвіду дітей, підкреслюється, що сімейна єдність, батьківське тепло, узгоджені сімейні рутини та якісна комунікація з батьками пов'язані з кращим емоційним самопочуттям, тоді як конфліктні стосунки з батьками, розпад звичного сімейного укладу та перевантаження сімейної системи виступають чинниками ризику для дитячого психічного здоров'я, зокрема для тривожних і дистресових проявів.

Важливим посереднім механізмом є також обмеження соціальних контактів і звуження кола підтримки. У ситуації війни дитина часто втрачає повсякденну мережу емоційних зв'язків, до якої належали однолітки, вихователі, родичі та інші значущі дорослі. Звуження соціального поля підсилює залежність

від емоційного стану батьків і зменшує кількість альтернативних джерел стабілізації. У scoping review щодо психічного стану дітей після міграції показано, що ізоляція, втрата почуття належності, ослаблення контактів з ровесниками та відсутність підтримувальних взаємин у новому середовищі пов'язані з більшою емоційною вразливістю, тоді як підтримка з боку сім'ї, позитивні peer relationships і залучені дорослі у навчальному середовищі виконують захисну функцію щодо емоційного дистресу та тривоги.

Труднощі адаптації до нового середовища також слід розглядати як психологічний механізм формування тривожності. Коли дитина змушена пристосовуватися до нового житла, нових правил, незнайомих дорослих і дітей, іншої мови спілкування або до зміненого режиму дошкільного закладу, навантаження на її механізми емоційної регуляції суттєво зростає. У таких умовах навіть звичайні вікові труднощі адаптації можуть набувати інтенсивнішого характеру, особливо якщо дорослі самі перебувають у стані виснаження і не можуть достатньо м'яко супроводжувати процес входження дитини у новий соціальний простір. Огляд сімейно орієнтованих психосоціальних втручань для біженців показав, що покращення parenting behaviors, family communication, parent child relationship і family functioning асоціюється з кращими дитячими психічними результатами, що непрямо підтверджує зворотне положення про те, що порушення цих сімейних процесів створює сприятливий ґрунт для зростання тривожності у дітей в умовах вимушеного переселення та воєнного стресу.

Отже, сімейно-соціальні механізми формування тривожності дитини в умовах війни полягають у тому, що воєнний стрес змінює внутрішню організацію найближчого середовища дитини.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності у дітей дошкільного віку та окреслено ключові підходи до її наукового розуміння. Показано, що тривожність у психологічній літературі інтерпретується як складне

багаторівневе утворення, яке інтегрує емоційний досвід напруження й очікування небезпеки, когнітивну настороженість і негативне прогнозування, а також соматичні та поведінкові прояви захисної готовності. Така інтерпретація підкреслює, що тривожність не зводиться до клінічної симптоматики, оскільки може мати нормативні, адаптаційні форми та виконувати регулятивну функцію в умовах помірної інтенсивності.

Принципово важливим результатом огляду є розмежування понять страх, тривога і тривожність. Страх пов'язується з відносно конкретною і безпосередньою небезпекою, тривога – з імовірною, віддаленою або нечітко визначеною загрозою, тоді як тривожність описується як відносно стійка готовність інтерпретувати широкий спектр ситуацій як загрозові й реагувати на них емоційним напруженням, настороженістю та униканням. Таке розмежування створює методологічну основу для коректного опису дитячих переживань, зокрема для відокремлення ситуативного занепокоєння від стійкої тривожної налаштованості та для уточнення психологічних механізмів, що лежать в основі поведінкової скутості й невпевненості дитини.

Узагальнення сучасних наукових підходів засвідчило, що тривожність доцільно аналізувати щонайменше у трьох площинах: як ситуативний емоційний стан; як більш стабільну особистісну властивість; як комплексний феномен, у якому взаємодіють емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти. Відповідно, обґрунтованим залишається розмежування ситуативної та особистісної тривожності, а також когнітивного і соматичного вимірів, що підвищує точність теоретичного аналізу й відкриває можливості для більш диференційованого психодіагностичного підходу у подальших розділах роботи.

Окремо акцентовано, що тривожність виконує індикативну й регулятивну функції: сигналізує про можливу небезпеку та мобілізує ресурси до обережної поведінки. Водночас надмірна інтенсивність, генералізація на широке коло ситуацій і тривале напружене очікування негативного результату переводять тривожність у площину дезадаптації. У такому випадку вона може деформувати емоційну регуляцію, підтримувати гіперпильність, знижувати гнучкість реагування й сприяти формуванню непродуктивних копінг-стратегій (уникання,

пасивність, самообвинувачення). Це є особливо значущим для дитячого віку, оскільки дошкільники мають обмежені можливості довільної саморегуляції, а тому більшою мірою залежать від зовнішніх джерел безпеки та стабільності середовища.

Важливим підсумком розділу є систематизація типів тривожності за різними критеріями. Поряд із поділом на ситуативну та особистісну тривожність, окреслено розмежування явних і прихованих форм (explicit/implicit), що підкреслює: вербалізовані переживання дитини й латентні асоціації самосприйняття можуть не збігатися. Також проаналізовано поділ на адаптивну та дезадаптивну тривожність, що дозволяє оцінювати не лише інтенсивність проявів, а й їхній функціональний ефект – чи сприяють вони пристосуванню або підтримують дезорганізацію поведінки та виснаження.

Крім того, встановлено, що тривожність доцільно описувати за рівнями психологічного функціонування: емоційним (напруження, невпевненість, труднощі заспокоєння), когнітивним (фіксація на загрозі, очікування негативного результату, нав'язливі тривожні думки), поведінковим (уникання, пошук безпеки, залежність від підтвердження), фізіологічним (підвищене збудження, м'язова напруга, вегетативні реакції). Такий багаторівневий опис є продуктивним для дошкільного віку, оскільки в дітей тривожність часто більш виразно проявляється у поведінці та фізіологічних реакціях, тоді як когнітивний компонент може бути представлений опосередковано через зміст гри, повторювані сценарії та загальну настороженість.

Отже, перший розділ створив теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу тривожності у дітей дошкільного віку, задавши чітку понятійну рамку й систематизувавши основні дефініції, функції та типологічні підходи. Визначені положення є методологічно важливими для наступних етапів роботи: конкретизації чинників тривожності у дошкільників, добору адекватних діагностичних критеріїв і обґрунтування напрямів психологічної підтримки, з урахуванням контекстних умов життя дитини, зокрема досвіду небезпеки та хронічної невизначеності.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та методики діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку

Організація та проведення емпіричного дослідження становлять один із ключових етапів наукового пізнання, оскільки на цьому рівні забезпечується перехід від теоретичного осмислення проблеми до її безпосереднього практичного вивчення (див. табл. 2.1).

Для досягнення мети дослідження було визначено базу проведення, сформовано вибірку учасників, підбрано комплекс діагностичних методик, а також окреслено послідовність дослідницьких процедур, спрямованих на виявлення психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Особлива увага приділялася створенню таких умов дослідження, які б забезпечували достовірність отриманих результатів, урахування вікових особливостей дітей, специфіки функціонування закладу дошкільної освіти та впливу психотравмувальних чинників соціального середовища.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Білоцерківського закладу дошкільної освіти № 34 «Віночок» Білоцерківської міської ради Київської області. Зазначений заклад є функціонально організованим освітнім середовищем, у структурі якого функціонують п'ять груп дошкільного віку, в яких виховується 52 дитини. В експерименті (за погодою батьків) прийняло участь 43 вихованці. База дослідження дала змогу здійснити комплексне вивчення проявів тривожності у дітей у реальних умовах їхнього повсякденного перебування, взаємодії з дорослими та однолітками, а також у контексті сучасних суспільних викликів, пов'язаних із воєнним станом.

Вибірка дослідження сформована за принципом диференціації освітніх потреб та особливостей психофізичного розвитку дітей, що дозволяє провести

глибокий порівняльний аналіз проявів тривожності. До першої групи увійшли діти з особливими освітніми потребами (інклюзивна група), серед яких представлені такі нозології, як затримка психічного розвитку, розлади аутистичного спектра та легкі порушення інтелектуального розвитку. Другу групу склали дошкільники з логопедичними особливостями, зокрема із загальним недорозвиненням мовлення (ЗНМ) III–IV рівнів та фонетико-фонематичним недорозвиненням. Третя група представлена дітьми з нормотиповим розвитком, які не мають діагностованих відхилень у психофізичній сфері та виступають контрольною групою для виявлення загальних тенденцій емоційного реагування на ситуацію воєнного стану.

Порівняння цих категорій дітей має принципове значення для розуміння природи дитячої тривожності, оскільки дозволяє диференціювати зовнішні стресогенні чинники від внутрішніх передумов, зумовлених структурою дефекту. Включення дітей із мовленнєвими порушеннями та ООП дає змогу дослідити, як обмеженість комунікативних ресурсів та когнітивні особливості знижують поріг вразливості до зовнішніх загроз, посилюючи стан невизначеності та напруги. Такий методологічний підхід сприяє глибшому розкриттю механізмів виникнення тривожності у дошкільників загалом, демонструючи, як специфічні обмеження розвитку стають додатковим обтяжливим фактором у процесі емоційної адаптації дитини до умов війни.

Таблиця 2.1

Опис етапів організації та проведення дослідження

№	Назва етапу	Стислий опис етапу
I	Підготовчий етап емпіричного дослідження	На цьому етапі було визначено базу дослідження та сформовано вибірку учасників, здійснено аналіз наукової літератури з проблеми тривожності дітей дошкільного віку, уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Проведено добір психодіагностичних методик відповідно до вікових особливостей дітей та специфіки дослідження, а також створено організаційні умови для проведення емпіричної роботи.

II	Діагностичний етап емпіричного дослідження	На цьому етапі здійснювалося безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження дітей із використанням комплексу методик, спрямованих на виявлення рівня та форм прояву тривожності. Паралельно проводилося анкетування батьків та спостереження за поведінкою дітей у різних видах діяльності, що дозволило отримати комплексні емпіричні дані.
III	Аналітико-узагальнювальний етап емпіричного дослідження	На цьому етапі здійснено обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих результатів. Проведено порівняльний аналіз показників тривожності за різними методиками, визначено рівні та особливості проявів тривожності у дітей, сформульовано висновки та розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки дітей дошкільного віку.

Підготовчий етап емпіричного дослідження був спрямований на створення організаційно-методичних умов для всебічного вивчення особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. На цьому етапі було визначено базу дослідження, якою став Білоцерківський заклад дошкільної освіти № 34 «Віночок» Білоцерківської міської ради Київської області. Вибір цього закладу зумовлювався можливістю здійснення комплексного дослідження в умовах реального освітнього середовища, у якому діти щоденно взаємодіють з педагогами, однолітками та іншими значущими дорослими. У структурі закладу функціонують три групи дошкільного віку, в яких виховується 43 дитини, що дало змогу здійснювати вивчення тривожності в межах цілісного дошкільного колективу з урахуванням різних умов соціалізації та розвитку. На цьому ж етапі було уточнено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, конкретизовано дослідницьке питання та робочу гіпотезу, відповідно до яких підбирався психодіагностичний інструментарій. Особлива увага приділялася теоретичному аналізу наукових джерел, присвячених проблемі дитячої тривожності, її емоційним, поведінковим і соціально-психологічним проявам у дошкільному віці, а також впливу стресогенних чинників воєнного стану на психоемоційний розвиток дитини. У ході підготовчого етапу було також опрацьовано нормативно-правові документи, що регламентують організацію психологічної

допомоги дітям у системі освіти, професійну діяльність практичного психолога та етичні засади психодіагностичної роботи. У межах цього етапу здійснювалося ознайомлення зі специфікою функціонування закладу дошкільної освіти, напрямками діяльності психологічної служби, характером психодіагностичної, консультативної та корекційно-розвивальної роботи з дітьми. Так, було визначено вибірку дослідження, підбрано методики, найбільш релевантні до мети роботи, а саме ті, що дають змогу дослідити як безпосередні емоційні реакції дошкільника, так і поведінкові, проєктивні та спостережувані прояви тривожності. Таким чином, підготовчий етап забезпечив науково-методичну основу для подальшого проведення дослідження та створив необхідні передумови для отримання достовірних емпіричних результатів.

Діагностичний етап емпіричного дослідження був безпосередньо пов'язаний зі збиранням первинного емпіричного матеріалу та виявленням психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку. Реалізація цього етапу здійснювалася в період з 17 листопада по 12 грудня 2024 року. Упродовж зазначеного часу було організовано комплексне психодіагностичне обстеження дітей середньої, логопедичної та інклюзивної груп закладу дошкільної освіти. Дослідження будувалося на принципах системності, комплексності та вікової відповідності, що дало змогу виявити як загальний рівень тривожності, так і специфічні форми її прояву в умовах щоденної життєдіяльності дитини. На цьому етапі використовувався комплекс взаємодоповнювальних методик, зокрема тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки, анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентьєвої та Т. М. Титаренко, проєктивна методика діагностики тривожності А. М. Прихожан, а також методика діагностики тривожності, що включає спостереження за шкалою Р. Сирса. Застосування такого набору методик було зумовлене прагненням охопити різні аспекти тривожності, а саме емоційні реакції дитини, її приховані переживання, зовнішні поведінкові прояви та оцінки з боку дорослих, які постійно взаємодіють із дитиною. Під час діагностичного етапу проводилося організовувалося анкетування батьків та педагогів, що дозволило зіставити результати різних

джерел інформації та підвищити об'єктивність отриманих даних. Додатково здійснювалося спостереження за поведінкою дітей у різних видах діяльності, зокрема під час занять, ігор, прогулянок та в ситуаціях міжособистісної взаємодії. Це дало можливість простежити, як прояви тривожності відображаються в реальній поведінці дошкільників, їхній емоційній включеності, комунікативній активності та здатності до адаптації в освітньому середовищі. У межах цього етапу також було сформовано первинну групу дітей із підвищеними показниками тривожності, що надалі стало основою для проведення корекційно-розвивальної роботи. Таким чином, діагностичний етап забезпечив отримання багатовимірної емпіричної інформації щодо рівня, форм і психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Аналітико-узагальнювальний етап емпіричного дослідження був спрямований на систематизацію, обробку, інтерпретацію та узагальнення отриманих результатів. На цьому етапі здійснювався аналіз емпіричних даних, зібраних у процесі психодіагностичного обстеження дітей, анкетування батьків і педагогів, а також спостереження за поведінковими проявами тривожності. Застосування різних методів діагностики зумовило необхідність комплексного підходу до обробки результатів, що передбачав кількісний і якісний аналіз отриманих показників. Було проведено первинну обробку даних, здійснено їх групування за рівнями прояву тривожності, а також окреслено найбільш типові емоційні, поведінкові та соціально-психологічні характеристики дітей із різним ступенем вираженості тривожного стану. Особлива увага приділялася зіставленню результатів різних методик, що дозволило виявити як спільні тенденції, так і індивідуальні особливості прояву тривожності у дошкільників. У процесі інтерпретації емпіричних матеріалів враховувалися вікові особливості дітей, специфіка їхньої взаємодії з найближчим соціальним оточенням, а також вплив психотравмувальних чинників, зумовлених умовами воєнного стану. На основі отриманих результатів було сформульовано психологічні висновки щодо особливостей проявів тривожності у дітей дошкільного віку, визначено групу дітей із високим рівнем тривожності та обґрунтовано доцільність подальших

психокорекційних заходів. Результати дослідження стали підґрунтям для розроблення рекомендацій для батьків, педагогів і практичних психологів щодо зниження рівня тривожності дітей та створення сприятливих умов для їх емоційної стабілізації. Таким чином, аналітико-узагальнювальний етап завершив логіку емпіричного дослідження, забезпечив цілісне осмислення отриманих даних і дозволив перейти до наступного етапу наукової роботи, пов'язаного з аналізом результатів та розробленням практичних рекомендацій.

Отже, організація емпіричного дослідження ґрунтувалася на послідовному й методологічно виваженому поєднанні всіх необхідних складових наукового пошуку. Логічно побудована процедура дослідження, орієнтація на комплексне вивчення емоційних і поведінкових проявів тривожності, а також урахування умов освітнього середовища стали підґрунтям для подальшого аналізу емпіричних результатів, їх статистичної обробки та психологічної інтерпретації.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження важливим етапом є добір валідного та змістовно релевантного психодіагностичного інструментарію, який дає змогу всебічно виявити особливості проявів тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. З огляду на специфіку предмета дослідження, у роботі використано комплекс методик, що дозволяють оцінити емоційні, поведінкові та приховані прояви тривожності дитини, а також врахувати дані батьківського спостереження.

Відповідно до операціональної картки дослідження, у підрозділі розглядаються чотири методики, кожна з яких має власне діагностичне значення та доповнює загальну картину проявів дитячої тривожності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назва методики
1	Тест на тривожність «Обери потрібне обличчя» (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки)
2	Анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П Лаврентевої та Т. М. Титаренко
3	Проективна методика діагностики тривожності (А. М. Прихожан)
4	Методика діагностики тривожності, що включає спостереження (Р. Сирса)

Методика №1. Тест на тривожність «Обери потрібне обличчя», розроблений Р. Темпл, В. Амен і М. Дорки, належить до поширених психодіагностичних методик, що використовуються для вивчення емоційного стану дітей дошкільного віку. Його застосування в межах дослідження є доцільним з огляду на те, що в дошкільному віці тривожність часто виявляється в емоційних реакціях на типові життєві ситуації, пов'язані з взаємодією з однолітками, дорослими, батьками та найближчим соціальним оточенням. Дана методика дає можливість виявити специфіку її переживань у конкретних ситуаціях, які можуть мати для неї тривожний, напружений або фруструючий характер.

Зміст методики побудований таким чином, щоб у доступній для дошкільника формі виявити особливості емоційного ставлення до різних соціальних обставин. Стимульний матеріал складається з 14 сюжетних малюнків, які відображають типові для дитини дошкільного віку життєві ситуації. Кожен малюнок подається у двох варіантах – окремо для хлопчика і для дівчинки, що забезпечує можливість ідентифікації дитини з персонажем відповідно до її статі. Особливістю цих зображень є відсутність намальованого обличчя головного героя: дитині пропонується самостійно обрати один із двох додаткових варіантів обличчя, які відповідають контуру голови на основному малюнку. Одне з них має усміхнений вираз, інше – сумний. Завдяки такій побудові методики створюються умови для непрямого виявлення внутрішнього емоційного ставлення дитини до запропонованої ситуації. Фактично дитина проєктує на нього власне переживання, тим самим виявляючи ставлення до певних подій і форм міжособистісної взаємодії.

У науковій і практичній психології наголошується, що тривожність у дітей дошкільного віку має ситуативно-залежний характер і значною мірою пов'язана з попереднім емоційним досвідом. Тому ця методика є цінною, оскільки дозволяє оцінити реакції дитини в контексті конкретних життєвих обставин. Частина сюжетів має виразне позитивне емоційне забарвлення, наприклад ситуації взаємодії з батьками або гри, інша частина – негативне, зокрема сцени агресії, покарання, ізоляції чи осуду. Окремі малюнки мають подвійне емоційне

значення, оскільки сприйняття таких ситуацій значною мірою залежить від індивідуального досвіду дитини, особливостей її сімейного виховання, характеру емоційних зв'язків і рівня психологічної безпеки.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальну роботу з дитиною в спокійній обстановці, що мінімізує вплив сторонніх подразників і створює умови для більш достовірного виявлення емоційних реакцій. Малюнки пред'являються послідовно один за одним, а дитині надається інструкція обрати те обличчя, яке, на її думку, найбільше відповідає стану зображеного персонажа. Під час виконання завдань важливим є супровідні висловлювання дитини, її емоційні коментарі, паузи, вагання або спроби пояснити своє рішення. Усе це фіксується в протоколі й надалі слугує основою для якісного та кількісного аналізу результатів.

Принцип вибору дитиною емоційного виразу обличчя ґрунтується на механізмі емоційної ідентифікації та проєкції. У процесі обстеження дошкільник співвідносить себе з персонажем ситуації та несвідомо переносить на нього власний внутрішній стан або типову реакцію на подібні обставини. Якщо дитина систематично обирає сумне обличчя в ситуаціях, які для більшості дітей не мають виразно загрозливого значення, це може свідчити про підвищену чутливість до соціальних подразників, нестачу емоційного комфорту, очікування негативного ставлення з боку оточення або загальну схильність до тривожного реагування. У цьому полягає одна з головних діагностичних переваг методики, адже дозволяє побачити приховане емоційне напруження, що виявляється через інтерпретацію дитиною соціальних ситуацій.

Оцінювання результатів здійснюється на основі підрахунку індексу тривожності, який визначається як відсоткове співвідношення кількості емоційно негативних виборів до загальної кількості запропонованих малюнків. Такий спосіб обробки дає можливість визначити загальний рівень тривожності дитини. Відповідно до прийнятих інтерпретаційних меж, низький рівень тривожності спостерігається при індексі від 0 % до 20 %, середній – від 20 % до 50 %, високий – понад 50 %. У межах дослідження це дозволяє розподілити дітей

за рівнями вираженості тривожності та надалі зіставити отримані показники з результатами інших психодіагностичних методик.

Таким чином, тест «Обери потрібне обличчя» є ефективним інструментом діагностики тривожності у дітей дошкільного віку, оскільки поєднує доступність, наочність, індивідуалізований підхід і можливість виявлення як ситуативної, так і загальної тривожності. Його використання дозволяє визначити, які життєві обставини викликають у дитини найбільше внутрішнє напруження, а також простежити загальну схильність до негативного емоційного реагування. У контексті дослідження особливостей тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану дана методика є особливо значущою, оскільки допомагає виявити зміни в емоційному сприйнятті дитиною звичних соціальних ситуацій, що виникають під впливом психотравмувальних чинників, нестабільності середовища та порушення відчуття безпеки.

Методика №2. Анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентьевої та Т. М. Титаренко є важливим діагностичним інструментом у дослідженні тривожності дітей дошкільного віку, оскільки дає змогу отримати інформацію про особливості поведінки дитини в умовах її повсякденного життя. На відміну від методик, що фіксують реакції дитини безпосередньо в ситуації обстеження, дана анкета орієнтована на виявлення стійких зовнішніх емоційних і поведінкових проявів тривожності, які можуть систематично спостерігатися вдома, у закладі дошкільної освіти та в процесі взаємодії з дорослими й однолітками. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях наголошується, що батьки та вихователі є тими дорослими, які мають змогу спостерігати дитину в різних життєвих обставинах, помічати зміни в її настрої, рівні напруження, особливостях сну, апетиту, поведінки та реагування на нові або потенційно стресові ситуації. У зв'язку з цим використання батьківської анкети є доцільним і обґрунтованим, особливо в контексті вивчення тривожності дошкільників в умовах воєнного стану, коли емоційне неблагополуччя дитини може проявлятися у щоденних поведінкових реакціях, соматичних скаргах та ознаках внутрішнього напруження.

Анкета призначена для спостереження за дітьми віком від 4 до 7 років і може заповнюватися як батьками, так і іншими дорослими, які добре знають дитину. Її зміст охоплює двадцять характеристик, що відображають різні аспекти тривожності. Запитання стосуються труднощів зосередження уваги, швидкої втомлюваності, підвищеної напруги під час виконання завдань, схильності хвилюватися з приводу можливих неприємностей, невпевненості у власних силах, страху перед новими справами та труднощами, а також низки фізіологічних і психосоматичних проявів, таких як неспокійний сон, поганий апетит, підвищене потовиділення, холодні й вологі руки, розлади шлунка або скарги на страшні сни. Таким чином, анкета охоплює поведінковий та соматичний, що є особливо важливим для діагностики в дошкільному віці. Відомо, що маленькі діти не завжди здатні чітко вербалізувати власний емоційний стан, тому внутрішня напруга часто виявляється через поведінку, тілесні симптоми, уникання нових ситуацій або підвищену залежність від дорослого.

Специфіка цієї методики полягає в простоті процедури та доступності обробки результатів. Заповнюючи анкету, дорослий фіксує наявність або відсутність певних ознак у поведінці дитини. Кожна позитивна відповідь оцінюється в один бал, після чого підраховується загальна сума балів, яка і визначає рівень тривожності. Інтерпретація результатів здійснюється за трьома рівнями: від 1 до 6 балів свідчить про низький рівень тривожності, від 7 до 14 балів – про середній, а від 15 до 20 балів – про високий рівень тривожності. Така система оцінювання є зручною для практичного застосування та дозволяє швидко визначити ступінь вираженості тривожних проявів. Цінність анкети полягає у можливості проаналізувати, які ознаки переважають у конкретної дитини. Наприклад, в одних випадках домінують поведінкові показники, пов'язані з нерішучістю, невпевненістю та страхом перед новим, тоді як в інших більш вираженими можуть бути соматичні або емоційні прояви, що вказує на індивідуальну своєрідність переживання тривоги.

Особливого значення анкета набуває завдяки включенню батьківського спостереження в загальну систему дослідження. Батьки мають змогу оцінити

поведінку дитини в реальному щоденному контексті, де найчастіше і проявляються стійкі форми тривожного реагування. В домашньому середовищі можна виявити порушення засинання, нічні страхи, лякливість, уникання нових видів діяльності, зниження впевненості в собі, схильність до очікування небезпеки чи надмірного занепокоєння. Умови воєнного стану додатково посилюють значущість таких спостережень, оскільки на тлі тривалого стресу, нестабільності, інформаційної напруги та порушення звичних умов життя прояви тривожності в дітей нерідко стають більш частими, стійкими й помітними для близьких дорослих. Анкетування батьків у такому випадку виступає засобом залучення сім'ї до процесу усвідомлення емоційного стану дитини.

Отже, анкета для батьків «Виявлення рівня тривожності дитини» Г. П. Лаврентьєвої та Т. М. Титаренко є доцільною та інформативною методикою у структурі дослідження тривожності дітей дошкільного віку. Її застосування дозволяє виявити зовнішні поведінкові, емоційні та соматичні ознаки тривожності, які можуть залишатися поза межами безпосереднього тестування, але чітко простежуються в повсякденному житті дитини. Поєднання даних батьківського спостереження з результатами інших методик забезпечує більш повне, об'єктивне й психологічно змістовне розуміння особливостей проявів дитячої тривожності в умовах воєнного стану.

Методика №3. Проективна методика діагностики тривожності А. М. Прихожан є важливим інструментом у вивченні емоційного стану дітей старшого дошкільного віку, оскільки дає змогу виявити приховані переживання дитини, її внутрішнє напруження, емоційну невпевненість і суб'єктивне сприйняття різних життєвих ситуацій. У сучасній психологічній літературі проективний підхід розглядається як особливо цінний у роботі з дошкільниками, адже в цьому віці дитина ще не завжди може прямо описати власні переживання, усвідомити причини страху чи напруження або дати точну словесну характеристику своєму емоційному стану. Тому проективні методики, побудовані на інтерпретації образів, сюжетів і символічних ситуацій, дозволяють

наблизитися до розуміння внутрішнього світу дитини через її спонтанні висловлювання, асоціації та емоційні оцінки.

Методика А. М. Прихожан спрямована на вивчення рівня тривожності дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Її зміст побудований на використанні спеціально розроблених сюжетних малюнків, які спонукають дитину до емоційного тлумачення зображеної ситуації. Тест складається з двох наборів по 12 малюнків: набір «А» призначений для дівчаток, а набір «Б» – для хлопчиків. Такий поділ дає змогу забезпечити більш точну ідентифікацію дитини з персонажем, а отже, підвищує психологічну достовірність отриманих відповідей. Особливістю стимульного матеріалу є те, що персонажі на малюнках зображені без облич, і це створює умови для проєкції власного емоційного досвіду дитини на запропоновані образи. Дошкільник має пояснити, чому такий настрій, фактично наповнюючи ситуацію власним емоційним змістом.

Специфіка застосування цієї методики в роботі з дошкільниками полягає в тому, що поєднує доступну для дитини форму подання матеріалу з достатньо глибоким психологічним змістом. Дослідження проводиться індивідуально, у спокійній атмосфері, що дає змогу знизити вплив випадкових подразників та створити умови для більш вільного самовираження. На початку дитині пропонується загальна інструкція, відповідно до якої потрібно придумувати розповіді за картинками та визначати, який настрій має персонаж – веселий чи сумний. Під час виконання тренувального завдання дитині пояснюється, що настрої людини відображається в обличчі, а тому важливо уважно подумати, що міг би відчувати герой зображеної ситуації. Надалі малюнки пред'являються послідовно, а дитина щоразу визначає емоційний стан персонажа й словесно пояснює власний вибір. У деяких сюжетах додатково пропонується обрати конкретного персонажа, про якого буде складатися розповідь, що ще більше активізує процес емоційного ототожнення.

Перевага даної методики полягає в тому, що не обмежується простою фіксацією вибору між позитивним і негативним настроєм. Надзвичайно важливим є те, як дитина пояснює свою відповідь, які причини називає, на чому акцентує увагу, які події або стосунки вважає значущими чи загрозливими. В цих

поясненнях можуть проявлятися приховані страхи, очікування небезпеки, почуття самотності, образи, переживання відторгнення, тривога щодо оцінки з боку дорослих або однолітків. У дошкільному віці внутрішній емоційний дискомфорт нерідко існує в недиференційованій формі, тому дитина частіше переносить власні переживання на зовнішній сюжет, ніж прямо говорить про них. Проективна методика дозволяє зафіксувати ці непрямі, але психологічно змістовні прояви тривожності.

Обробка результатів здійснюється з урахуванням відповідей на десять основних малюнків. Перша картинка має тренувальний характер, а дванадцята виконує буферну функцію, щоб дитина завершила роботу на емоційно більш позитивному матеріалі. Загальний рівень тривожності визначається за кількістю відповідей, у яких настрій персонажа характеризується як сумний, печальний, сердитий або нудний. Якщо дитина дає сім і більше подібних відповідей із десяти, це дає підстави розглядати її як тривожну. У межах даної методики суттєвим є якісний аналіз змісту відповідей, адже він дозволяє зрозуміти індивідуальний характер переживань дитини. В одних випадках у висловлюваннях можуть переважати мотиви страху, в інших – переживання самотності, невпевненості, очікування покарання або емоційного неприйняття.

У контексті дослідження особливостей тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану методика А. М. Прихожан є особливо доречною, оскільки дозволяє виявити ті емоційні реакції, які не завжди проявляються відкрито або не можуть бути повною мірою зафіксовані шляхом прямого опитування. В умовах підвищеної суспільної напруги, нестабільності, відчуття небезпеки та порушення звичного способу життя дитина може переживати дифузне внутрішнє напруження, невизначене очікування загрози, зниження відчуття безпеки та довіри до оточення. Такі стани часто знаходять відображення у проективних відповідях, коли навіть нейтральні або неоднозначні ситуації інтерпретуються дитиною в негативному емоційному ключі. Це дозволяє розглядати методику як інструмент глибшого розуміння емоційного досвіду у дітей дошкільного віку.

Отже, проєктивна методика діагностики тривожності А. М. Прихожан посідає важливе місце у структурі емпіричного дослідження, оскільки дає змогу виявити приховані аспекти тривожності, що не завжди доступні для безпосереднього спостереження. Її використання забезпечує можливість простежити індивідуальні особливості емоційного реагування дитини, виявити домінуючі тривожні переживання та встановити глибину внутрішнього напруження. У поєднанні з іншими методиками сприяє отриманню більш повної та психологічно змістовної картини проявів тривожності дошкільників.

Методика №4. Методика діагностики тривожності, що включає спостереження за шкалою Р. Сирса, є важливим засобом вивчення тривожності дітей дошкільного віку, оскільки дає можливість фіксувати реальні поведінкові прояви емоційного напруження в природних для дитини умовах. У сучасних дослідженнях дитячої тривожності спостереження розглядається як один із найбільш доцільних методів роботи з дошкільниками, адже в цьому віці дитина не завжди може точно усвідомити, словесно описати або пояснити власні переживання. Тому особливого значення набуває аналіз зовнішніх ознак поведінки, через які внутрішній емоційний стан виявляється найбільш безпосередньо. Методика Р. Сирса дозволяє оцінити тривожність через систематичне вивчення того, як дитина поводить себе в освітній діяльності, у вільній грі, в контакті з дорослими, однолітками та в різних ситуаціях повсякденного перебування в закладі дошкільної освіти.

Зміст цієї методики ґрунтується на спеціально визначених поведінкових ознаках, які можуть свідчити про підвищений рівень тривожності. Спостереження охоплює широкий спектр реакцій, серед яких напруженість, скутість, лякливість, плаксивість, надмірна чутливість, нетерплячість, труднощі зосередження, метушливість, підвищена жестикуляція, психосоматичні ознаки хвилювання, а також особливості мовленнєвого реагування у процесі безпосереднього спілкування. Такий підхід є важливим, оскільки тривожність у дошкільному віці часто проявляється в комплексі емоційних, поведінкових і фізіологічних реакцій. У дитини це може виражатися через часту зміну кольору обличчя, вологі руки, звичку гризти нігті або смоктати палець, труднощі

включення в спільну діяльність, надмірно тихі або, навпаки, неприродно гучні відповіді на запитання. У сукупності такі прояви дозволяють побачити своєрідність індивідуального стилю тривожного реагування.

Специфіка застосування методики полягає в тому, що спостереження проводиться протягом кількох днів у різних видах діяльності. Це має принципове значення для підвищення достовірності результатів, оскільки поведінка дитини в дошкільному віці є ситуативно змінною, а окремі реакції можуть залежати від настрою, самопочуття або конкретних обставин дня. У межах методики дослідник спостерігає за дитиною під час занять, ігрової діяльності, прогулянок, взаємодії з іншими дітьми, входження в нові ситуації або виконання завдань, що потребують зосередженості та самоконтролю. Результати заносяться до спеціального листа спостережень, у якому фіксується наявність або відсутність відповідних ознак. Такий формат дозволяє уникнути поверхових висновків і побачити, які прояви тривожності є стабільними.

Особливу роль у цій методиці відіграє прагнення зменшити суб'єктивність оцінювання. З цією метою до спостереження можуть залучатися кілька дорослих, які добре знають дитину, зокрема вихователі або інші фахівці, здатні оцінити її поведінку за визначеними показниками. Узагальнення таких оцінок дозволяє отримати більш об'єктивне уявлення про особливості емоційного стану дошкільника. Це є особливо важливим у випадках, коли тривожність виявляється через низку малопомітних, але повторюваних реакцій. У сучасному психодіагностичному підході поєднання безпосереднього спостереження з експертними оцінками дорослих вважається доцільним для вивчення емоційних станів дітей раннього й дошкільного віку, оскільки дозволяє співвіднести індивідуальну поведінку дитини в різних соціальних контекстах.

Важливою перевагою методики Р. Сирса є те, що дає змогу оцінити тривожність як стан, що виявляється у взаємодії дитини з навколишнім середовищем. В контакт з дорослими може проявлятися скутість, невпевненість, труднощі включення в спілкування, страх помилки або підвищена чутливість до оцінювання. У взаємодії з однолітками тривожність може набувати форми уникання, надмірної вразливості, плаксивості, захисної агресивності або

труднощів у встановленні контакту. У діяльній сфері часто виявляється через неухважність, неможливість довго утримувати зусилля, нетерплячість, підвищену метушливість або надмірну напруженість під час виконання завдань. Таким чином, спостереження дозволяє побачити, як тривожність впливає на повсякденне функціонування дитини та її адаптацію до соціального середовища.

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підрахунку кількості виявлених ознак тривожності. Наявність від однієї до чотирьох ознак свідчить про низький рівень тривожності, п'ять-шість ознак вказують на виражену тривожність, а сім і більше – на високий рівень. Така система оцінювання є досить простою, але при цьому інформативною, оскільки дозволяє швидко визначити ступінь вираженості тривожних проявів і співвіднести їх з результатами інших методик. Однак особлива цінність цього інструменту полягає у можливості якісного аналізу поведінки дитини в реальних життєвих ситуаціях. Це робить методику особливо значущою в дослідженнях, де важливо зрозуміти, як проявляється в повсякденному житті дошкільника.

У контексті дослідження тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану методика Р. Сирса набуває особливої актуальності. В умовах нестабільності, тривалого емоційного напруження, порушення звичного ритму життя та зниження відчуття безпеки тривожність дітей часто посилюється й відображається в поведінкових реакціях. У таких обставинах дитина може ставати більш скутою, плаксивою, вразливою, легко лякатися, гірше зосереджуватися, демонструвати метушливість або підвищену напруженість у спілкуванні. Спостереження дає змогу виявити ці зміни в природному середовищі та простежити, як психотравмувальні чинники відбиваються на щоденній активності дитини. Дана методика є важливим складником комплексної діагностики, оскільки забезпечує фіксацію реальних зовнішніх проявів тривожності, які можуть не повністю виявлятися у тестових або анкетних формах обстеження.

Методика діагностики тривожності, що включає спостереження за шкалою Р. Сирса, є цінним засобом вивчення емоційного стану дошкільника, оскільки

дозволяє фіксувати поведінкові, емоційні та психофізіологічні ознаки тривожності в умовах реальної життєдіяльності дитини.

Отже, для діагностики рівня тривожності у дітей дошкільного віку в дослідженні було використано комплекс взаємодоповнювальних методик, спрямованих на виявлення різних аспектів емоційного неблагополуччя дитини. Використаний психодіагностичний інструментарій охоплює як безпосереднє вивчення емоційних реакцій дошкільника, так і аналіз поведінкових ознак, проєктивних проявів та оцінок з боку батьків.

2.2 Аналіз результатів дослідження: рівні, типи та форми проявів тривожності у дітей дошкільного віку

У ході аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що дані, представлені в таблицях, дають змогу простежити як загальні тенденції прояву тривожності у дітей середнього дошкільного віку, так і специфіку її виявів у різних освітніх групах.

Аналіз результатів діагностичного обстеження за методикою «Обери потрібне обличчя», проведеного в середній логопедичній групі «Сонечко», свідчить про переважання середнього рівня тривожності у дітей (див. додаток Г).

З 15 дітей 9 осіб продемонстрували середній рівень, що становить 60 % вибірки. Високий рівень виявлено у 4 дітей, а низький лише у 2. Уже на цьому етапі можна зробити висновок, що для більшості вихованців логопедичної групи характерне емоційне напруження помірної вираженості, яке не завжди набуває гострих форм, але є достатньо стійким.



Рис. 2.1. Показники тривожності дітей, визначені в ході психологічної діагностики за методикою «Обери потрібне обличчя» (Темпл, Амен, Дорки) середньої логопедичної групи «Сонечко»

Особливу увагу привертають результати Р. Аліни з індексом тривожності 86 %, Б. Марії з показником 65 %, а також Б. Владислави та С. Вероніки, в яких індекс становить 57 %. Такі дані свідчать про виражену схильність до негативного емоційного реагування у типових соціальних ситуаціях. Низькі показники, зафіксовані в П. Аліси, Ф. Максима та П. Аріни, демонструють, що навіть у межах однієї групи спостерігається значна індивідуальна варіативність емоційного реагування. Характерною рисою цієї таблиці є помітна поляризація результатів, оскільки поряд із дітьми, які досить спокійно сприймають запропоновані ситуації, є вихованці, для яких навіть звичайні соціальні обставини набувають негативного емоційного змісту.

Аналіз результатів діагностичного обстеження за методикою «Обери потрібне обличчя», проведеного в середній інклюзивній групі «Ромашка», свідчить про більш напружений емоційний стан дітей (див. додаток Д).

З 13 дітей високий рівень тривожності зафіксовано у 6, середній у 5 і низький лише у 2 дітей. У відсотковому співвідношенні це означає, що майже половина групи має високий рівень тривожності. Особливо виразними є показники Д. Івана з індексом 86 %, В. Дарини, П. Саші та К. Діми з показниками

65 %, а також М. Уляни й Ц. Аліси з індексом 57 %. Результати свідчать про високу емоційну чутливість і напруженість значної частини дітей інклюзивної групи.



Рис. 2.2. Показники тривожності дітей, визначені в ході психологічної діагностики за методикою «Обери потрібне обличчя» (Темпл, Амен, Дорки) вихованців середньої інклюзивної групи «Ромашка»

Так, лише К. Олександра та К. Злата мають низький рівень тривожності. Загалом ця таблиця демонструє найбільш несприятливий профіль серед трьох груп за даною методикою, що може свідчити про підвищену вразливість дітей інклюзивної групи до соціального напруження, нових вимог, ситуацій оцінювання та емоційно нестабільного середовища.

Аналіз результатів діагностичного обстеження дітей групи № 5 середнього дошкільного віку за методикою «Обери потрібне обличчя» дозволяє охарактеризувати особливості прояву тривожності в цій вибірці (див. додаток Е).

На відміну від інклюзивної групи, тут виявлено більш урівноважену структуру показників. З 15 дітей 8 осіб мають середній рівень тривожності, 5 дітей демонструють низький рівень, а високий рівень виявлено лише у 2 вихованців. Це дає підстави стверджувати, що в групі №5 домінує помірною емоційною напруженістю без різко вираженої дезадаптації в більшості дітей.

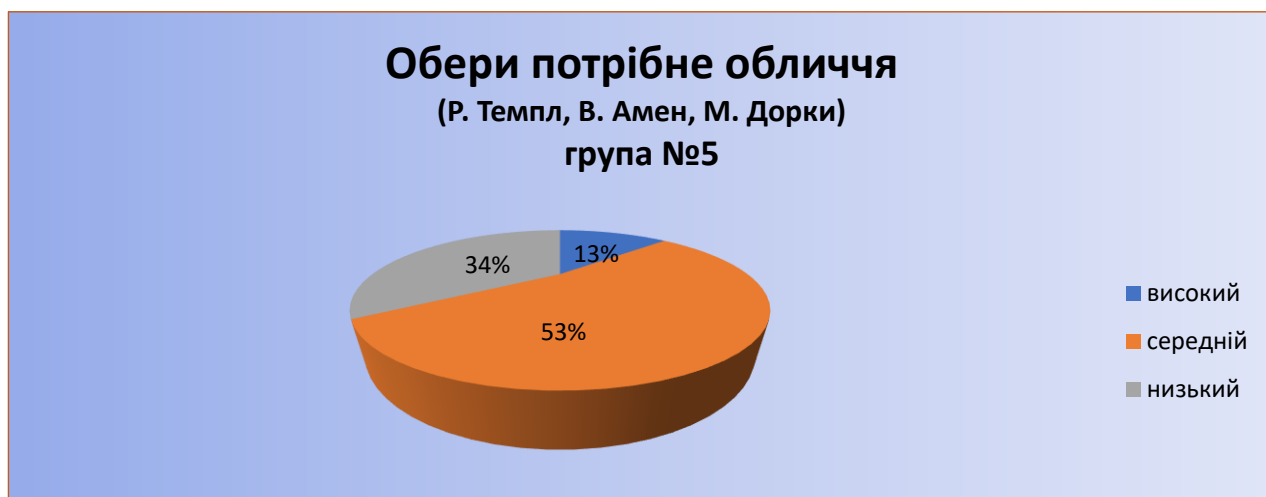


Рис. 2.3. Показники тривожності дітей, визначені в ході психологічної діагностики за методикою «Обери потрібне обличчя» (Темпл, Амен, Дорки) середньої групи № 5

Разом із тим наявність окремих випадків високої тривожності, зокрема у Т. Софії з індексом 65 % та Л. Артема з показником 57 %, вказує на необхідність індивідуальної уваги до окремих дітей. Значна частка низьких показників, зафіксованих у Д. Мії, Ц. Аделіни, К. Яна, Б. Дмитра та Р. Мілани, свідчить про те, що в цій групі є достатньо дітей із позитивним емоційним ставленням до звичних ситуацій. У порівнянні з логопедичною та інклюзивною групами результати цієї таблиці загалом вказують на більш сприятливий психологічний фон.

Аналіз результатів анкетування батьків дітей логопедичної групи «Сонечко» дав змогу поглибити уявлення про прояви тривожності крізь оцінки дорослих, які регулярно спостерігають дитину в різних життєвих ситуаціях (див. додаток Ж).

У цій групі високий рівень тривожності зафіксовано у 4 дітей, середній у 5, низький у 6 дітей. Таким чином, батьківські оцінки виявили дещо м'якшу картину, ніж результати дитячого тесту, хоча й підтвердили наявність значної кількості дітей із підвищеною емоційною напругою.

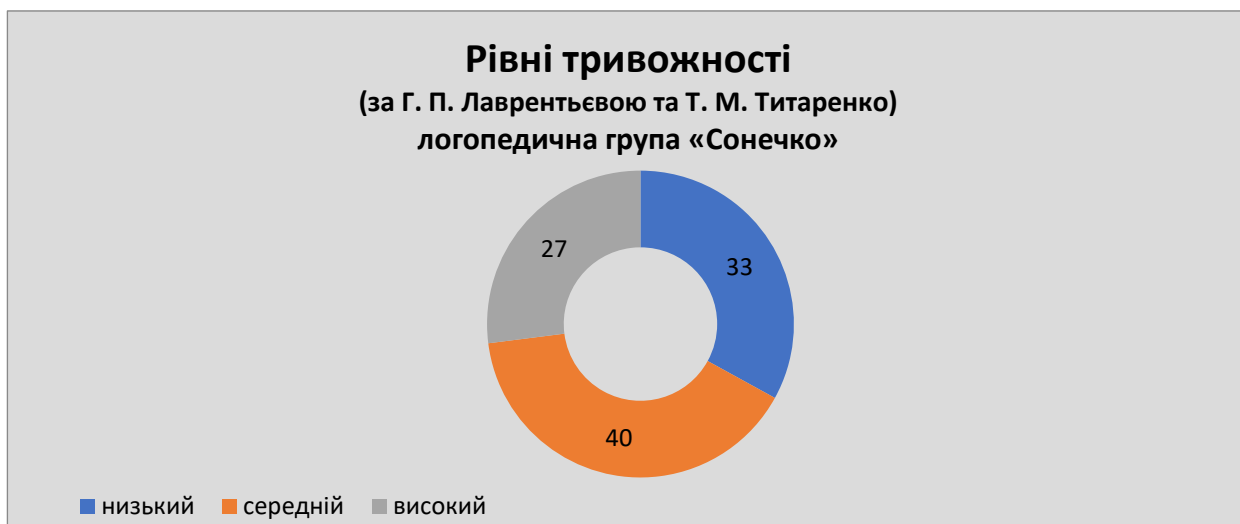


Рис. 2.4. Експериментальне опитування батьків дітей логопедичної групи «Сонечко» «Виявлення рівня тривожного стану дитини»
Г. П. Лаврентьевої та Т. М. Титаренко

Найвищі показники спостерігаються у Єви Б. з 16 проявами, Марії Б. та Вероніки С. з 15 проявами, а також у Аліни Р. з таким самим результатом. Найчастіше батьки фіксували такі ознаки, як напруженість під час виконання завдань, лякливість, легка засмучуваність, труднощі з новими справами, невпевненість у собі та страх труднощів. Це дає змогу припустити, що у дітей логопедичної групи тривожність часто має особистісний характер, оскільки проявляється в різних сферах поведінки та повсякденного життя. Наявність шести дітей із низьким рівнем тривожності свідчить про неоднорідність групи та різний рівень психологічної стійкості дітей.

Аналіз результатів анкетування батьків дітей інклюзивної групи «Ромашка» свідчить про досить високий рівень загального емоційного неблагополуччя дітей (див. додаток І).

Високий рівень тривожності виявлено у 4 дітей, середній у 9, тоді як низький рівень не зафіксовано в жодній дитини. Така структура результатів є надзвичайно показовою, адже свідчить, що всі без винятку діти цієї групи мають щонайменше середній рівень тривожності.

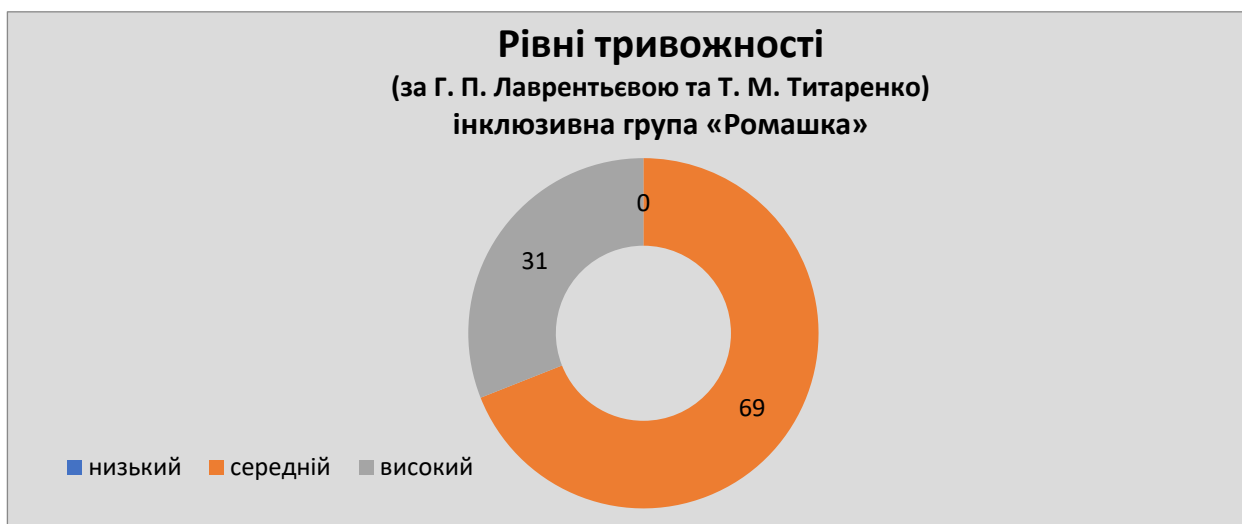


Рис. 2.5. Експериментальне опитування батьків дітей інклюзивної групи «Ромашка» Виявлення рівня тривожного стану дитини
Г. П. Лаврентьєвої та Т. М. Титаренко

Найбільш виражені показники спостерігаються в Аліси Ц. з 18 проявами, Лізи Ц. з 17, Івана Д. та Улі М. з 16, Дарини В. з 15 і Саші К. з 14 проявами. У батьківських оцінках часто повторюються ознаки напруженості, труднощів зосередження, поганого перенесення очікування, небажання братися за нове, невпевненості в собі та страху труднощів. Це вказує на високий рівень емоційної вразливості дітей інклюзивної групи, а також на можливі труднощі адаптації до вимог освітнього середовища. За змістом ця таблиця є однією з найбільш переконливих у дослідженні, оскільки фіксує системні прояви тривожності в щоденній поведінці дітей.

Аналіз результатів анкетування батьків дітей групи №5 середнього дошкільного віку свідчить про більш збалансовану структуру рівнів тривожності порівняно з інклюзивною групою (див. додаток К).

Високий рівень встановлено у 2 дітей, середній у 6, низький у 7 дітей. Це свідчить про те, що в групі №5 переважають або помірні, або мінімальні прояви тривожності. Найбільш тривожними, за оцінками батьків, є Артем Л. з 16 проявами та Софія Т. з 15 проявами, а також Макар М. і Єгор К. з 14 проявами. Ще у Дмитра Б. і Іванни М. зафіксовано відповідно 3 і 2 прояви, що вказує на

емоційну стабільність та відносно благополучний перебіг адаптаційних процесів.



Рис. 2.6. Експериментальне опитування батьків дітей середньої групи №5 «Виявлення рівня тривожного стану дитини» Г. П. Лаврентьєвої та Т. М. Титаренко

У цілому таблиця демонструє, що частина дітей групи №5 добре справляється з повсякденними вимогами, тоді як окремі вихованці все ж мають виражені труднощі, що можуть відобразитися через невпевненість, напруженість, страхи та неспокій.

Аналіз результатів обстеження за проективною методикою А. М. Прихожан, проведеного в групі № 5, засвідчив наявність більш прихованих проявів тривожності, які не завжди є очевидними на рівні зовнішньої поведінки дітей (див. додаток Л).

У цій групі високий рівень тривожності мають 3 дитини, середній 5 дітей, низький 7 дітей. У кількісному вимірі це свідчить про переважання низького рівня, що відрізняє групу №5 від двох інших груп. Найвищі показники спостерігаються у Т. Софії та Л. Артема з результатом 7, а також у Д. Мії.

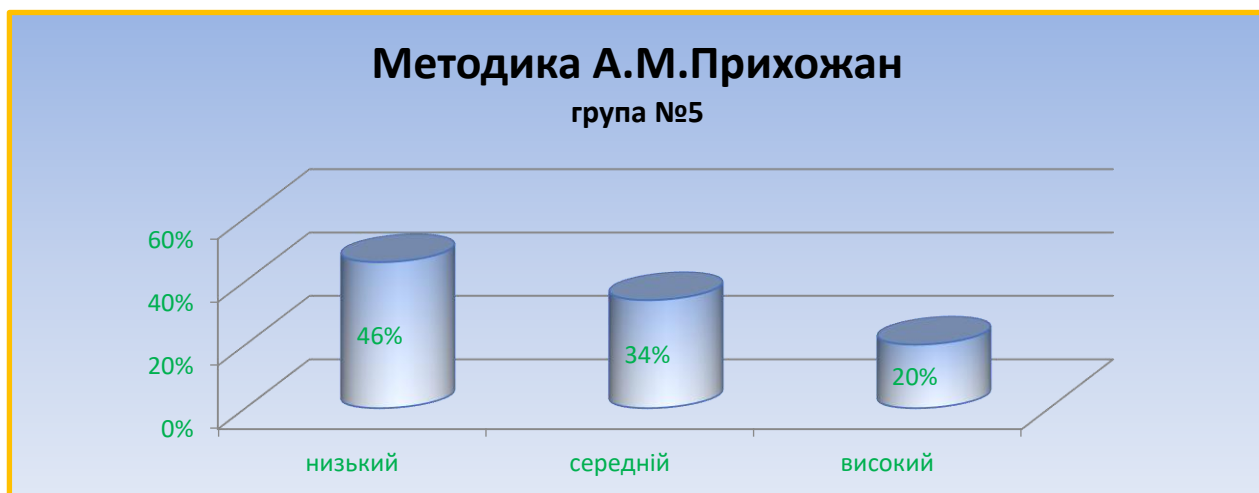


Рис. 2.7. Показники тривожності дітей середнього дошкільного віку, визначені в ході психологічної діагностики за методикою А. М. Прихожан (група № 5)

Цікаво, що в цій таблиці частина дітей, які за попередніми методиками мали низький або середній рівень, тут демонструють інші показники, що свідчить про здатність проєктивного підходу виявляти приховані переживання. Наявність значної кількості низьких результатів у Макара, Емілії, Яна, Дмитра, Іванни, Мілани та Максима засвідчує, що для більшості дітей цієї групи не характерне стійке внутрішнє емоційне напруження. Наявність окремих високих показників підтверджує, що навіть у відносно благополучній групі є діти з істотними ознаками внутрішньої тривоги.

Аналіз результатів застосування проєктивної методики А. М. Прихожан у логопедичній групі «Сонечко» дозволив виявити специфіку проявів тривожності у дітей цієї групи (див. додаток М).

Отримані дані свідчать про переважання середнього рівня тривожності, який зафіксовано у 7 дітей. Високий рівень мають 3 дитини, низький 5 дітей. Така структура демонструє, що значна частина дітей логопедичної групи переживає помірну внутрішню напругу, яка не завжди переходить у виражені тривожні стани, але все ж є помітною.

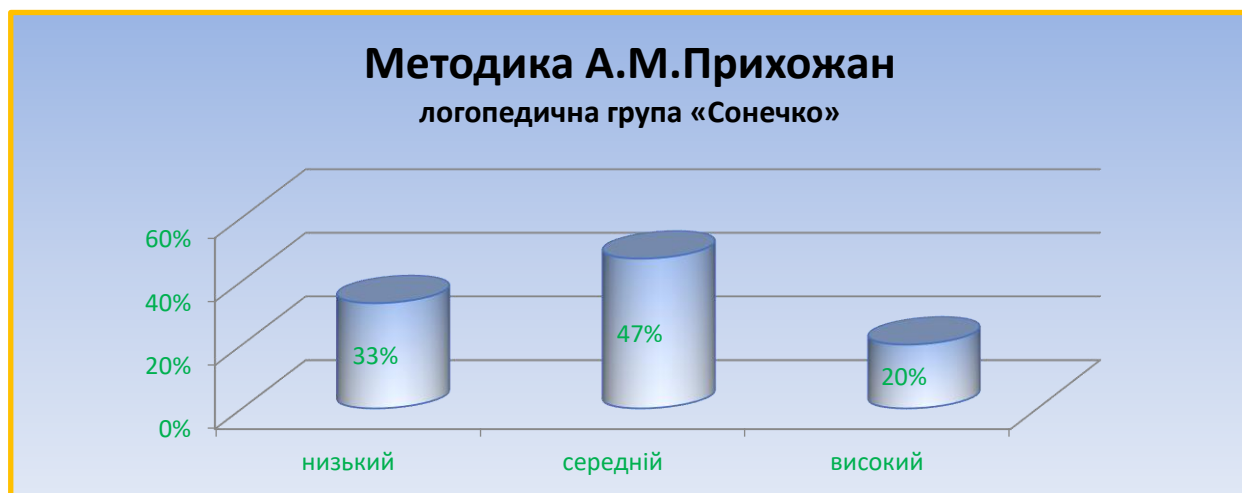


Рис. 2.8. Показники тривожності дітей, визначені в ході психологічної діагностики за методикою А. М. Прихожан у малят середньої логопедичної групи «Сонечко»

Особливої уваги потребують Б. Єва, С. Вероніка та П. Аліна, в яких зафіксовано високий рівень. При цьому такі діти, як Р. Аліса, З. Вероніка, Л. Еліна, Н. Даша та М. Анастасія, продемонстрували низький рівень тривожності. У змістовому плані ця таблиця підтверджує, що логопедична група характеризується неоднорідним емоційним складом. Частина дітей виявляє достатньо високий рівень внутрішньої тривоги, однак для більшості все ж характерні або середні, або контрольовані форми тривожного реагування.

Аналіз результатів застосування проєктивної методики А. М. Прихожана в інклюзивній групі «Ромашка» дав змогу охарактеризувати особливості проявів тривожності у дітей цієї групи (див. додаток Н).

Тут виявлено найбільш несприятливий розподіл показників серед усіх трьох груп за цією методикою. Високий рівень тривожності зафіксовано у 5 дітей, середній у 4, низький також у 4. Хоча співвідношення рівнів є відносно рівномірним, домінування високого рівня є принципово важливим.

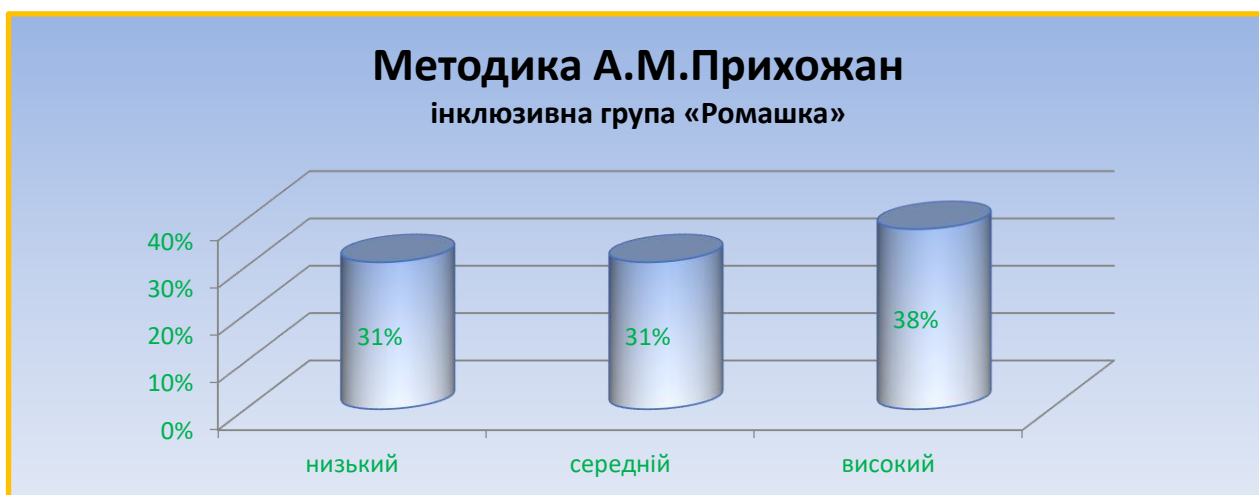


Рис. 2.9. Показники тривожності дітей середнього дошкільного віку інклюзивної групи «Ромашка», визначені в ході психологічної діагностики за методикою А. М. Прихожан

Найбільш виражені показники мають Д. Іван з результатом 9, а також В. Дарина, М. Уляна, К. Тімур і Ц. Аліса з результатом 7. Дані свідчать про значну поширеність прихованих тривожних переживань у дітей інклюзивної групи. В цей же час наявність чотирьох дітей із низьким рівнем говорить про те, що не всі вихованці цієї групи однаково емоційно вразливі. Проте загальний фон таблиці все ж свідчить про підвищену напруженість, особливо в тих випадках, коли дитина може переживати труднощі самовираження, соціальної адаптації та внутрішньої безпеки.

Аналіз результатів спостереження за дітьми логопедичної групи «Сонечко», проведеного за шкалою Р. Сирса, свідчить, що у більшості дітей відсутні виражені зовнішні прояви тривожності або вони виявляються на помірному рівні (див. додаток П).

Високий рівень за цією методикою мають 3 дитини, виражену тривожність 4 дитини, низький рівень 8 дітей. Це означає, що понад половина групи не виявляє стійких поведінкових ознак тривожності в повсякденному функціонуванні.



Рис. 2.10. Рівні вияву занепокоєння дітей середньої логопедичної групи «Сонечко» за шкалою Р. Сирса

Марія Б., Єва Б. та Владислава Б. мають по 7 ознак, що відповідає високому рівню тривожності. Показовим є те, що частина дітей, які за тестовими та анкетними методиками демонстрували середній або навіть високий рівень, під час спостереження не виявили значної кількості зовнішніх симптомів. Це дає підстави припускати, що їхня тривожність має більш внутрішній, ніж поведінковий характер, або ж маскується завдяки відносно задовільній адаптації до групового середовища.

Аналіз результатів спостереження за дітьми інклюзивної групи «Ромашка», проведеного за шкалою Р. Сирса, засвідчив найбільш виражені прояви поведінкової тривожності серед обстежених дітей (див. додаток Р).

Високий рівень зафіксовано у 7 дітей, виражену тривожність у 2, низький рівень у 4 дітей. Отже, більше половини дітей інклюзивної групи демонструють значну кількість зовнішніх ознак тривоги, які виявляються в реальній поведінці. Особливо вирізняються М. Діма з 11 ознаками та В. Дарина з 9. Також по 7 ознак мають Д. Іван, Л. Ерік, Г. Лев, К. Тімур і Ц. Аліса.



Рис. 2.11. Рівні вияву тривожності дошкільників середньої інклюзивної групи «Ромашка» за шкалою Р. Сирса

Концентрація високих показників підтверджує, що в цій групі тривожність є стійким поведінковим феноменом. З психологічної точки зору це надзвичайно важливо, оскільки зовнішньо виражена тривога безпосередньо впливає на здатність дитини до навчання, спілкування, включення в гру та взаємодії з дорослими.

Аналіз результатів спостереження за дітьми групи № 5 засвідчив загалом найбільш сприятливу картину проявів тривожності порівняно з іншими обстеженими групами (див. додаток С).

Високий рівень тривожності мають лише 2 дитини, виражену тривожність 3 дитини, тоді як 10 дітей мають низький рівень. Таким чином, дві третини групи не виявляють значних поведінкових ознак емоційної напруги. Найвищі показники спостерігаються у Т. Софії та Д. Мії, що корелює з попередніми даними інших методик і підтверджує стійкість тривожних проявів у цих дітей. У решти вихованців або взагалі не виявлено поведінкових індикаторів тривожності, або їх кількість є мінімальною. Ця таблиця переконливо свідчить, що діти групи №5 в цілому характеризуються більшою емоційною

врівноваженістю, кращою адаптованістю до умов освітнього середовища та нижчим рівнем напруження в міжособистісній взаємодії.



Рис. 2.12. Рівні вияву тривожності дітей середньої групи №5 за шкалою Р. Сирса

Узагальнення всіх таблиць окремо дозволяє дійти висновку, що найбільш тривожним контингентом у межах дослідження є вихованці інклюзивної групи «Ромашка». В цій групі в усіх методиках простежуються або найвищі показники високої тривожності, або повна відсутність низького рівня, як це було в батьківському анкетуванні. Логопедична група «Сонечко» займає проміжне положення, демонструючи переважно середній рівень тривожності та окремі виражені випадки високої емоційної напруги.

Найбільш психологічно благополучною за більшістю показників виявилася група №5, де переважають середній і низький рівні, а високі показники мають поодинокий характер.

У ході аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що тривожність дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану справді має неоднорідний характер, виявляється на різних рівнях психічного функціонування та найбільш повно розкривається лише за умови поєднання кількох взаємодоповнювальних методик.

2.3 Порівняльний аналіз показників тривожності дітей та чинників виникнення

У ході аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що показники тривожності дітей дошкільного віку мають як спільні тенденції, так і суттєві відмінності залежно від умов розвитку, особливостей освітнього середовища та індивідуально-психологічних характеристик дітей. Порівняльний аналіз даних, отриманих за допомогою різних психодіагностичних методик, дозволив виявити закономірності у співвідношенні рівнів тривожності в логопедичній групі «Сонечко», інклюзивній групі «Ромашка» та групі №5, а також окреслити основні чинники, що зумовлюють її виникнення та прояви.

Насамперед встановлено, що найбільш високий рівень тривожності характерний для дітей інклюзивної групи «Ромашка». Це підтверджується результатами всіх використаних методик, які демонструють стабільно високі показники як за прямими тестами, так і за проєктивними та поведінковими проявами. У цій групі спостерігається значна кількість дітей із високим рівнем тривожності, причому такі результати фіксуються як у безпосередніх реакціях дітей, так і в оцінках батьків та під час спостереження. Подібна узгодженість результатів свідчить про стійкий характер тривожності, яка проявляється як відносно стабільна емоційна особливість. У дітей цієї групи виявлено широкий спектр проявів тривожності, серед яких домінують страхи, невпевненість у собі, труднощі адаптації до нових умов, підвищена чутливість до оцінювання та складності у взаємодії з однолітками.

Порівняно з інклюзивною групою, логопедична група «Сонечко» демонструє дещо іншу структуру показників. У цій групі переважає середній рівень тривожності, що свідчить про наявність помірного емоційного напруження у більшості дітей. Фіксується і певна частка дітей із високим рівнем тривожності, що вказує на неоднорідність групи за емоційним станом. Особливістю цієї групи є те, що тривожність у дітей частіше має ситуативний характер і пов'язана з труднощами мовленнєвого розвитку, що може знижувати впевненість у собі, ускладнювати комунікацію та викликати переживання

невдачі. Таким чином, тривожність у логопедичній групі можна розглядати як поєднання індивідуально-психологічних і ситуаційних чинників, які взаємодіють між собою та впливають на емоційний стан дитини.

Найбільш сприятлива картина спостерігається в групі №5, де переважають середній і низький рівні тривожності. У цій групі значна частина дітей демонструє емоційну стабільність, здатність до адаптації та позитивне ставлення до типових соціальних ситуацій. Високий рівень тривожності має поодинокий характер і стосується окремих дітей, що дозволяє розглядати його як індивідуальну особливість. Навіть у цій групі спостерігаються прояви тривожності, що свідчить про вплив загальних соціальних чинників, зокрема умов воєнного стану, які можуть позначатися на емоційному стані дітей незалежно від специфіки групи.

Отримані кількісні дані дозволяють нам глибше зазирнути у природу емоційних станів вихованців досліджуваних груп. Аналізуючи чинники тривожності у дітей із типовим розвитком, ми бачимо, що емоційне напруження тут передусім зумовлене природними етапами дорослішання. Зокрема, через незрілість саморегуляції дитині важко контролювати свої спалахи емоцій, що робить її надміру чутливою до будь-яких змін. Цей стан підсилюється бурхливою уявою дошкільників: вони схильні домальовувати в голові сюжет подій, часто надаючи звичайним ситуаціям загрозливого змісту. Крім того, у цьому віці з'являється страх не виправдати очікування дорослих або отримати зауваження, що формує так звану оцінну тривожність. Важливу роль відіграє і пряме запозичення емоційного стану батьків – дитина ніби «зчитує» тривогу дорослих і робить її власною моделлю поведінки.

У логопедичних групах до згаданих причин додаються специфічні бар'єри, пов'язані з мовленнєвим дефектом. Усвідомлення своєї неспроможності чітко висловити думку породжує страх перед спілкуванням, через що дитина стає замкненою або емоційно скутою. Неможливість вербалізувати власні потреби створює постійне внутрішнє напруження, а особливості дихання, притаманні мовленнєвим порушенням, стають фізіологічним фоном для розвитку тривожних станів.

Щодо вихованців інклюзивних груп, то тут тривожність часто є наслідком специфічного сприйняття навколишнього світу. Сенсорна чутливість до гучних звуків чи яскравого світла тримає дитину в стані постійної готовності до небезпеки. Через труднощі з адаптацією такі діти мають гостру потребу в стабільності: будь-яке порушення звичного розкладу сприймається ними як катастрофа. До того ж невміння правильно розпізнати емоції інших людей підсилює соціальну ізоляцію та страх перед новими контактами.

Окремо варто наголосити на універсальних зовнішніх чинниках, які впливають на всіх дітей, незалежно від наявності чи відсутності особливих освітніх потреб. Ми переконані, що тривожність не завжди є прямим наслідком діагностичних особливих потреб. Величезне значення має психологічний клімат у родині: виснаженість батьків чи сімейні конфлікти створюють фонову тривогу, яку дитина відчуває щомиті. Досить часто емоційний дискомфорт закладається ще вранці під час «тривожної дороги до садочка», коли поспіх дорослих, логістичний стрес або загрози воєнного стану формують стан дезадаптації ще до початку занять. У дітей з ООП це часто переростає у глибокий афект через слабкість вольової регуляції, коли неможливість задовольнити миттєве бажання помилково сприймається педагогами лише як прояв особливостей розвитку, а не як реакція на стрес.

Отже, феномен дитячої тривожності є комплексною проблемою, де особливості розвитку дитини тісно переплітаються з впливом сімейного та побутового середовища.

Крім вищезазначених факторів, не можна ігнорувати інформаційний тиск: сучасний дошкільник живе в насиченому медіа-просторі, де новини про події в країні можуть посилювати внутрішнє відчуття незахищеності, навіть якщо дитина не залучена до них безпосередньо.

Порівняння результатів, отриманих за різними методиками, дозволяє зробити висновок про багатовимірність проявів тривожності. Дані тестових методик відображають переважно емоційні реакції дітей у конкретних ситуаціях, тоді як проєктивні методи дозволяють виявити глибинні переживання та приховані страхи. Результати анкетування батьків доповнюють ці дані

інформацією про поведінку дитини в повсякденному житті, а спостереження дає змогу оцінити реальні поведінкові прояви тривожності в умовах взаємодії з оточенням. Узгодженість результатів різних методик у більшості випадків підтверджує достовірність отриманих даних і дозволяє зробити обґрунтовані висновки щодо рівня та характеру тривожності.

Крім зазначених вище соціально-побутових чинників, до переліку детермінант тривожності ми також відносимо індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з рівнем емоційної чутливості, невпевненістю у власних можливостях, підвищеною вразливістю та схильністю до переживання страху. Важливу роль відіграють соціально-психологічні чинники, серед яких особливості взаємодії з дорослими, стиль виховання, рівень підтримки з боку батьків, а також характер міжособистісних стосунків з однолітками. Значущим фактором виступають і освітні умови, зокрема наявність труднощів у навчальній діяльності, комунікативних бар'єрів або особливих освітніх потреб, що може підвищувати рівень напруження та невпевненості.

Окрему групу становлять зовнішні соціальні чинники, пов'язані з умовами воєнного стану. Тривала нестабільність, відчуття небезпеки, зміни в повсякденному житті, інформаційний тиск та емоційний стан дорослих створюють додаткове психологічне навантаження на дитину. Це проявляється у вигляді підвищеної тривожності, страхів, порушень сну, зниження впевненості в собі та загального емоційного напруження. Особливо чутливими до таких впливів виявляються діти інклюзивної групи, що підтверджується результатами дослідження [1, 46, 48].

Таким чином, порівняльний аналіз показників тривожності дозволив встановити, що рівень і характер її проявів у дітей дошкільного віку визначаються комплексною взаємодією індивідуальних, соціально-психологічних та зовнішніх чинників. Найбільш уразливою категорією є діти інклюзивної групи, тоді як діти групи №5 демонструють відносно кращу адаптацію та нижчий рівень тривожності. Логопедична група займає проміжне положення, поєднуючи як помірні, так і виражені прояви тривожності.

Отримані результати свідчать про необхідність диференційованого підходу до психокорекційної роботи з урахуванням особливостей кожної групи та індивідуальних потреб дітей.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану, що забезпечило перехід від теоретичних положень до їх практичної перевірки та конкретизації на матеріалі реального освітнього середовища.

Організація емпіричного дослідження була методологічно послідовною та відповідала віковим можливостям дошкільників. Дослідження проведено у три етапи (підготовчий, діагностичний, аналітико-узагальнювальний) із дотриманням принципів системності, комплексності та вікової відповідності. Базою виступив заклад дошкільної освіти, що дозволило аналізувати тривожність у природних умовах повсякденної життєдіяльності дитини, у взаємодії з дорослими та однолітками, а також в контексті стресогенних впливів воєнного часу.

Підібраний психодіагностичний інструментарій забезпечив багатовимірне вивчення тривожності. Використання взаємодоповнювальних методик (дитячий тест «Обери потрібне обличчя», анкета батьків, проєктивна методика А. М. Прихожан, спостереження за шкалою Р. Сирса) дало змогу охопити різні «площини» явища: емоційні реакції у типових ситуаціях, приховані переживання, поведінкові індикатори тривожності та оцінки значущих дорослих. Така комбінована модель діагностики є обґрунтованою для дошкільного віку, оскільки діти не завжди можуть адекватно вербалізувати власний внутрішній стан, а тривога часто проявляється опосередковано – через поведінку, тілесні реакції, уникання або підвищену залежність від дорослого.

Отримані результати підтвердили неоднорідність тривожності у вибірці та її групову диференціацію. Аналіз показників за різними методиками засвідчив, що рівень тривожності дошкільників варіює від низького до високого, причому

розподіли суттєво відрізняються залежно від освітньої групи. Результати вказують на наявність як помірної (середньої) напруженості, що може мати адаптаційний характер, так і стійких високих проявів, які потребують психологічного супроводу.

Найбільш уразливою щодо тривожності виявилася інклюзивна група «Ромашка». У цій групі фіксуються найвищі частки високого рівня за різними методами, а також відсутність низького рівня у батьківському анкетуванні, що свідчить про системність тривожних проявів у повсякденному житті дітей. Дані спостереження додатково підкреслюють, що тривога в інклюзивній групі часто має поведінково виражений характер і відбивається на включеності у спільну діяльність, взаємодії та адаптації до вимог середовища.

Логопедична група «Сонечко» посіла проміжне положення за рівнем тривожності. Переважання середніх показників у поєднанні з наявністю окремих високих випадків вказує на неоднорідність емоційного стану дітей цієї групи. Розбіжності між тестовими даними, батьківськими оцінками та спостереженням дозволяють припустити, що у частини вихованців тривожність може мати більш внутрішній, менш демонстративний характер або частково компенсуватися відносною адаптованістю до групового режиму.

Найбільш психологічно благополучною за більшістю показників виявилася група № 5. У цій групі домінують низькі та середні рівні тривожності, а високі значення мають поодинокий характер. Водночас наявність окремих дітей із стабільно високими показниками за кількома методиками свідчить про необхідність індивідуальної уваги навіть у відносно сприятливому середовищі.

Порівняльний аналіз підтвердив, що тривожність дошкільників проявляється на різних рівнях психічного функціонування та найповніше виявляється лише за умов комплексної діагностики. Тестові методики відображають емоційне ставлення до типових ситуацій, проективні – приховані переживання та тематичні «вузли» тривоги, анкетування батьків – стійкі поведінкові й соматичні прояви в повсякденні, спостереження – реальні форми реагування у взаємодії та діяльності. Узгодженість тенденцій між методами в

багатьох випадках посилює достовірність висновків, а виявлені розбіжності підкреслюють складність і багатокомпонентність феномену.

Окреслено провідні чинники, що можуть зумовлювати тривожність в умовах воєнного стану. До них належать: індивідуальна емоційна чутливість і вразливість, особливості взаємодії з дорослими (підтримка/критичність, стилі реагування), параметри групового середовища (включеність, прийняття, стабільність правил), навчально-комунікативні труднощі та наявність особливих освітніх потреб, а також зовнішні стресори воєнного часу (хронічна невизначеність, тривожний інформаційний фон, емоційний стан значущих дорослих, порушення звичних умов життя). Сукупна дія цих чинників формує підвищене психологічне навантаження на дитину та може закріплювати стійкі форми тривожного реагування.

Практичний підсумок розділу полягає в обґрунтуванні необхідності диференційованого підходу до психологічної допомоги. Отримані результати вказують, що профілактичні та корекційні заходи мають бути адресними: для інклюзивної групи – з підсиленням підтримки, стабільності й захищеності середовища та опорою на поведінкові прояви тривоги; для логопедичної – із урахуванням комунікативних труднощів і переживань невдачі; для групи № 5 – із фокусом на індивідуальні випадки високої тривожності та підтримання загального сприятливого мікроклімату.

Отже, другий розділ підтвердив, що тривожність дошкільників в умовах воєнного стану є багатовимірним і групово диференційованим феноменом, який проявляється у поєднанні емоційних, поведінкових, проєктивних та соматичних індикаторів і потребує комплексної діагностики та адресної психокорекційної роботи. Отримані емпіричні висновки створюють підґрунтя для розроблення й обґрунтування практичних рекомендацій та програми психологічної підтримки, що логічно буде представлено в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1 Напрями психологічної допомоги дітям із високим рівнем тривожності

Психологічна допомога дітям дошкільного віку з високим рівнем тривожності в умовах воєнного стану орієнтується на відновлення порушеної емоційної рівноваги та забезпечення умов для стабільного психічного функціонування. Дослідження свідчать, що вплив травматичних подій супроводжується підвищенням рівня внутрішнього напруження, появою страхів, регресивних форм поведінки та труднощами у соціальній взаємодії, що визначає необхідність комплексного психокорекційного впливу (Rachamim et al., 2025). У таких умовах психологічна допомога має бути спрямована на відновлення базового відчуття безпеки та формування здатності дитини адаптуватися до змінного середовища.

Емоційні прояви тривожності у дошкільників характеризуються нестійкістю настрою, підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, схильністю до страхів та переживання невизначеної загрози. Поведінковий рівень відображає ці стани у вигляді уникання нових ситуацій, труднощів у включенні в діяльність, імпульсивних реакцій або, навпаки, загальмованості. Комунікативна сфера зазнає змін через зниження довіри до оточення, труднощі у встановленні контактів і залежність від дорослого.

У контексті психокорекційної роботи ключовим завданням виступає зниження психоемоційного напруження, що проявляється через фізіологічні та поведінкові симптоми. Застосування спеціально організованих терапевтичних підходів дозволяє зменшити інтенсивність тривожних реакцій і сприяє поступовому відновленню емоційної стабільності. Дослідження ефективності психотерапевтичних втручань демонструють, що цілеспрямована робота з емоційними та поведінковими проявами дозволяє досягти зниження внутрішніх симптомів і покращення загального функціонування дитини.

Відновлення відчуття безпеки розглядається як центральний психокорекційний орієнтир, оскільки переживання війни порушує у дитини базові уявлення про стабільність і передбачуваність світу. Формування безпечного середовища сприяє зниженню рівня тривожності та створює умови для розвитку довіри до дорослого та навколишнього середовища. У наукових роботах підкреслюється, що ефективні втручання мають бути спрямовані на одночасну підтримку дитини та її найближчого оточення, що забезпечує більш стійкий результат у подоланні наслідків травматичного досвіду.

Розвиток емоційного вираження виступає ще одним важливим напрямом психологічної допомоги, оскільки діти дошкільного віку часто не здатні вербалізувати власні переживання. Тому психокорекційна робота передбачає створення умов для символічного відображення емоцій через гру, образну діяльність і тілесні реакції. Застосування ігрових терапевтичних підходів показує ефективність у зниженні негативних емоційних станів і розвитку здатності до їх усвідомлення та регуляції.

Стабілізація поведінки та розвиток навичок саморегуляції також входять до основних завдань психолога. Формування здатності контролювати власні реакції, знижувати рівень збудження та адаптувати поведінку до вимог ситуації забезпечує підвищення загального рівня психологічної стійкості. Дані досліджень підтверджують, що наявність підтримувального дорослого та системна корекційна робота сприяють зменшенню поведінкових труднощів і покращенню соціальної адаптації дітей.

Таким чином, психокорекційні орієнтири психологічної допомоги дітям дошкільного віку з високим рівнем тривожності в умовах війни охоплюють відновлення відчуття безпеки, зниження емоційного напруження, розвиток емоційного вираження, стабілізацію поведінки та формування навичок саморегуляції, що забезпечують адаптацію дитини до умов підвищеного стресу та сприяють збереженню її психічного благополуччя.

Організаційно-психологічні умови надання допомоги дітям дошкільного віку з високим рівнем тривожності в умовах війни визначаються передусім тим, наскільки форма роботи відповідає рівню емоційної вразливості дитини, її

здатності витримувати контакт та включатися у спільну діяльність. Для дітей із вираженою тривожністю найбільш доцільною на початковому етапі є індивідуальна форма допомоги, оскільки дає можливість вибудувати передбачуваний контакт із дорослим, зменшити напруження, пов'язане з новою ситуацією, та поступово сформувати відчуття психологічної захищеності. У роботах, присвячених травмоінформованим підходам до підтримки дітей, які пережили війну та переселення, підкреслюється, що контакт із дитиною має організовуватися в умовах, де ризик повторної дестабілізації мінімізується, а сама взаємодія будується делікатно, з урахуванням культурного контексту, досвіду втрати та потреби у стабільності.

Підгрупова і групова форми допомоги набувають особливого значення тоді, коли гострота тривожних реакцій частково знижена, а дитина здатна витримувати присутність однолітків без додаткового перевантаження. У такому форматі з'являються умови для розвитку комунікативної активності, зменшення соціального уникання та відновлення довіри до інших дітей. Дані щодо ранніх програм підтримки дітей із досвідом вимушеного переміщення показують, що контекстно чутливі групові освітньо-психологічні втручання сприяють покращенню емоційної регуляції, соціальної компетентності та зниженню внутрішніх поведінкових труднощів, якщо вони впроваджуються в безпечному й структурованому середовищі. Для дошкільного віку важливим є те, що спільна діяльність у малій групі не повинна перевищувати межі емоційної витривалості дитини, тому групова робота потребує ретельного дозування стимулів, чітких ритуалів початку й завершення, а також повторюваності елементів заняття.

Ефективність допомоги істотно залежить від характеристик середовища, у якому здійснюється. Для тривожної дитини безпечне середовище має конкретний психологічний зміст, що включає просторову впорядкованість, зрозумілий режим, обмеження різких сенсорних подразників, передбачуваність реакцій дорослого та відсутність оцінного тиску. Огляд досліджень про соціально-емоційний розвиток дітей у контексті війни показує, що руйнування досвіду стабільності та втрата відчуття захищеності змінюють базові умови дитячого функціонування, через що підтримка має розгортатися в атмосфері

послідовності та емоційної доступності дорослих. У цьому аспекті важливою є стабільність контакту з фахівцем, оскільки повторюваність зустрічей із тим самим дорослим знижує невизначеність і створює умови для поступового переходу від реактивного переживання тривоги до більш керованих форм саморегуляції.

З огляду на вікову специфіку дошкільників, психологічна допомога потребує опори на гру, тілесно-сенсорні враження, образні дії та інші засоби, які відповідають провідним механізмам емоційного опрацювання досвіду в ранньому дитинстві. У наративному огляді, присвяченому дітям, які зростають у зонах воєнного конфлікту, підкреслюється, що гра виконує функцію середовища, в якому дитина може відновлювати зв'язок між переживанням, дією та значенням, а інтеграція музичних, мовленнєвих і ігрових елементів посилює адаптаційний потенціал корекційного впливу. Для тривожних дошкільників це має безпосереднє значення, оскільки доступ до вербалізації переживань у них часто обмежений, а сенсорна та ігрова форма взаємодії дозволяє знизити внутрішнє напруження без перевантаження когнітивними вимогами.

Важливим організаційним принципом виступає врахування сімейного контексту та характеру дорослих реакцій, що супроводжують дитину у повсякденному житті. Дослідження, проведене в умовах воєнної травматизації, показало, що материнські реакції уникання та надмірної опіки пов'язані з більш вираженими емоційними й поведінковими труднощами у дітей, що вказує на потребу в такому форматі психологічної допомоги, який враховує їх як чинник посилення або послаблення тривожності. Отже, навіть коли безпосередня психокорекційна робота зосереджується на дитині, її організація має будуватися з урахуванням того, як функціонує найближче соціальне оточення та наскільки здатне підтримувати результати фахового впливу.

Професійна роль психолога в закладі дошкільної освіти полягає у координації різних форм допомоги та узгодженні їх із режимом життя дитини в установі. Йдеться про поєднання діагностичної чутливості, організації безпечного психологічного простору, вибору адекватного формату занять і підтримання професійної комунікації з педагогами. У фахових публікаціях,

присвячених роботі з дітьми та сім'ями в умовах затяжної кризи, наголошується на тому, що допомога стає більш результативною, коли розгортається як скоординований процес, пов'язаний із щоденним середовищем дитини та доступними для неї дорослими. Для дошкільної освіти це означає, що психолог виконує функцію організатора системи підтримки, у межах якої індивідуальні, підгрупові та групові форми роботи поєднуються відповідно до актуального стану дитини, її ресурсів та динаміки тривожних проявів.

Отже, організаційно-психологічні умови надання допомоги дітям із високим рівнем тривожності в умовах війни визначаються відповідністю форми роботи емоційному стану дитини, стабільністю терапевтичного контакту, безпечністю та передбачуваністю середовища, дозованістю навантаження, використанням ігрових і тілесно-сенсорних засобів та координаційною роллю психолога у структурі закладу дошкільної освіти.

3.2 Програма арт-терапевтичної та ігрової корекції емоційних станів дошкільників

Програма арт-терапевтичної та ігрової корекції емоційних станів дошкільників розроблена з урахуванням психологічних особливостей дітей дошкільного віку, для яких провідною формою діяльності є гра, а емоційне реагування часто має безпосередній, ситуативний і образний характер. В умовах воєнного стану діти особливо потребують безпечного емоційного простору, підтримки, стабільності контакту з дорослим і таких форм психологічної допомоги, які відповідають їхньому віку, не перевантажують психіку та дають змогу м'яко опрацювати внутрішнє напруження, страхи, невпевненість і переживання.

Впровадження розробленої програми арт-терапевтичної та ігрової корекції (див. додаток Т) вимагало врахування індивідуально-типологічних особливостей вихованців та специфіки функціонування різних груп закладу дошкільної освіти. Попри спільну тематичну структуру занять (знайомство, розпізнавання емоцій, саморегуляція, формування образу безпеки), змістове наповнення та методичні

прийоми було диференційовано відповідно до результатів констатувального етапу дослідження.

Аналіз специфіки взаємодії з виокремленими групами дітей свідчить про необхідність впровадження диференційованого підходу, що базується на врахуванні їхніх унікальних потреб та мотиваційних чинників. Відмінності в роботі з кожною категорією зумовлені рівнем їхньої емоційної стабільності, психологічною готовністю до сприйняття матеріалу та специфікою розвитку. Детальна характеристика особливостей роботи з кожною групою представлена у таблиці нижче. Важливо відмітити, що для дітей нормативної групи основний акцент зміщувався на розвиток емпатії та загальну стабілізацію емоційного фону (див. додаток X). У роботі з дітьми логопедичної групи («Сонечко») пріоритет надавався невербальним засобам вираження емоцій (арт-технікам, пантомімі) для зниження рівня особистісної тривожності, пов'язаної з мовленнєвим дефектом (див. додаток Ц). Натомість для дітей з особливими освітніми потребами (інклюзивна група «Ромашка») програма була адаптована через посилення сенсорного компонента (пісочна терапія, тактильні мішечки) та жорстку візуальну структурування кожного заняття піктограмами, що є критично важливим для подолання високого рівня тривожності в умовах воєнного стану (див. додаток Ш). Порівняльна характеристика цих підходів представлена у таблиці 3.1.

Порівняння особливостей психокорекційної роботи з групами дітей

Параметр порівняння	Середня група (нормативна)	Логопедична група («Сонечко»)	Інклюзивна група («Ромашка»)
Специфіка емоційного стану	Переважає низький та середній рівень тривожності; позитивне ставлення до звичних ситуацій.	Переважає середнього рівня тривожності (60%); емоційне напруження помірної вираженості, але стійке.	Найбільш напружений стан; високий рівень тривожності (46%); відсутність дітей з низьким рівнем тривожності за оцінками батьків.
Основний фокус корекції	Загальна підтримка емоційного тону, розвиток навичок саморегуляції та впевненості.	Подолання особистісної тривожності, страху помилки та труднощів у спілкуванні через мовленнєві порушення.	Відновлення базового відчуття безпеки, зниження сенсорної дизрегуляції та адаптація до соціального напруження.
Пріоритетні методи	Ігрова діяльність, розвиток емпатії, творче малювання, дихальні вправи.	Арт-терапія, вправи на розвиток невербальної комунікації (пантоміма), зняття м'язової напруги.	Візуальна підтримка (піктограми), сенсорний фокус (пісок, вода), спрощення інструкцій та повна передбачуваність етапів.
Ключові вправи з програми	«Смішна кулька», «Комплімент», «Поділись добротою», «Слова».	«Пантоміма», «Малюємо пальчиками», «Живий клубочок», «Веретено».	«Пісочна терапія», «Тактильні мішечки», «Метелик», «Сонячне зайченя», візуальний розклад занять.
Роль дорослого	Співрегуляція та підтримка ініціативності дитини.	Емоційна підтримка під час виконання завдань, зниження оцінного тиску.	Повний супровід, забезпечення просторової впорядкованості та дозованості навантажень.

Реалізація корекційно-розвивального впливу здійснювалася в межах розробленої основної та допоміжних спеціалізованих програм, зміст яких ґрунтується на поєднанні методів арттерапії та ігрової корекції (додатки Т, У, Ф, Х, Ц, Ш). Метою запропонованого комплексу занять визначено стабілізацію психоемоційного стану дітей, зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також формування стійкого відчуття психологічної безпеки в умовах воєнного стану. Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання низки завдань: від розвитку навичок саморегуляції до зміцнення позитивного образу «Я» вихованців.

Згідно програми робота здійснена в малих групах (5–8 осіб) з періодичністю занять один раз на тиждень тривалістю до 35 хвилин. Логіка побудови корекційного процесу передбачає поступовий перехід від стабілізації стану до активного відреагування травматичного досвіду та подальшої інтеграції отриманих ресурсів.

Початковий етап програми (заняття 1–3) спрямований на демпфування емоційного напруження та встановлення довірливої взаємодії. Перше заняття виконує роль адаптаційного майданчика, де через ритуалізацію привітань та впровадження елементів пісочної терапії формується простір прийняття. Особлива увага приділяється сенсорній стабілізації; зокрема, гра «Тактильні мішечки» сприяє заземленню дитини та відновленню контакту з власною тілесністю. Під час другого заняття фокус зміщується на розширення емоційного словника та розвиток довільності поведінки. Нейропсихологічні вправи («Кулак–ребро–долоня») дозволяють структурувати діяльність тривожної дитини, знижуючи хаотичність моторних та емоційних реакцій. Третє заняття закріплює ці навички через механізми емпатії. Використання методики малювання на камінчиках забезпечує заспокійливий ефект завдяки природним властивостям матеріалу, що є критично важливим для стабілізації емоційного фону.

Серединний блок (заняття 4–7) орієнтований на активну психокорекцію та трансформацію негативних переживань. На четвертому занятті через вправу «Паперовий безлад» реалізується можливість легітимного відреагування

накопиченого напруження або прихованої агресії, що дозволяє поєднати катарсичний ефект із розвитком самоконтролю. П'яте заняття поглиблює атмосферу довіри, де арттехніка «Чарівна країна» стає інструментом символічного моделювання безпечного життєвого простору. На шостому занятті залучення казкотерапевтичного сюжету про колючки кактуса дозволяє дітям у безпечній формі опрацювати власні захисні механізми та відчуття вразливості. Сьоме заняття має на меті формування ресурсу успішності. Вправа «Мені вдалось!» виступає антиподом тривожного очікування невдачі, сприяючи зміцненню віри у власні спроможності.

Завершальний етап (заняття 8–10) присвячений інтеграції досвіду та формуванню автономних стратегій подолання стресу. Восьме заняття спрямоване на розвиток здатності до вербалізації емоцій та створення внутрішнього «ресурсного місця» через візуалізацію. Дев'яте заняття посилює відчуття соціальної підтримки; виготовлення ляльки-оберега символізує перехід від зовнішньої допомоги психолога до формування внутрішніх опор. На заключному десятому занятті відбувається узагальнення набутого досвіду. Використання техніки ритмічного постукування «Метелик» забезпечує дітей конкретним інструментом самопомоги, який вони можуть застосовувати самостійно.

Таким чином, поетапна реалізація програми забезпечує послідовну трансформацію емоційного стану тривожної дитини – від дезорганізованого очікування загрози до усвідомленого володіння базовими техніками саморегуляції в умовах безпечного групового простору.

Практична цінність програми полягає в тому, що може бути використана психологами закладів дошкільної освіти як у груповій корекційній роботі, так і частково адаптована до індивідуального супроводу дітей з підвищеним рівнем тривожності. У контексті воєнного стану така програма є особливо актуальною, оскільки сприяє створенню для дитини психологічно безпечного простору, у якому стає можливим м'яке опрацювання емоційних переживань, пов'язаних зі стресом, нестабільністю та почуттям небезпеки.

3.3 Рекомендації для батьків та вихователів щодо подолання, психологічної підтримки та профілактики тривожності дитини в умовах воєнного стану

У роботі з тривожними дітьми дошкільного віку особливого значення набуває повсякденна позиція дорослих, які постійно перебувають поруч із дитиною. Умови воєнного стану підвищують загальний рівень напруження в сім'ї та освітньому середовищі, тому дитина часто реагує на емоційний стан батьків і педагогів. Психологічна підтримка дошкільника має будуватися на узгодженій, послідовній і емоційно безпечній взаємодії з боку дорослих. Як показує поданий матеріал, тривожність дитини нерідко посилюється під впливом тривожності дорослих, їхньої емоційної напруги, суперечливих вимог, авторитарності, надмірного контролю та дефіциту відчуття безпеки.

Насамперед батькам і вихователям доцільно вчасно помічати ознаки тривожності в поведінці дитини. До таких проявів належать надмірне хвилювання, очікування найгіршого, страх перед новими видами діяльності, низька самооцінка, прагнення постійного схвалення з боку дорослого, труднощі концентрації уваги, роздратованість, м'язове напруження та порушення сну. Важливо враховувати, що тривожність у дошкільному віці часто має соматичні прояви. Дитина може скаржитися на біль у животі, головний біль, слабкість, відчуття клубка в горлі, утруднене дихання або прискорене серцебиття. При цьому іноді навіть приховує їх. У зв'язку з цим дорослому важливо бути уважним до її загального емоційного фону, змін поведінки, ігрових сюжетів, малюнків та реакцій на нові ситуації.

Однією з ключових рекомендацій є усвідомлення того, що емоційний стан дорослого безпосередньо впливає на дитину. Якщо дорослий сам перебуває в стані постійного напруження, надмірно акцентує увагу на небезпеках, часто демонструє тривогу, роздратування або безпорадність, дитина засвоює таку модель реагування як норму. Тому профілактика дитячої тривожності має починатися зі зниження емоційної напруги в дорослих. Батькам і вихователям важливо контролювати власний тон спілкування, не переносити на дитину

особисті страхи, уникати драматизації подій у її присутності та не обговорювати при ній загрозливі новини, фінансові труднощі чи конфлікти у формі, яка може викликати в неї відчуття нестабільності. Окремого значення набуває вміння дорослого залишатися для дитини джерелом передбачуваності, підтримки і спокою навіть у складних зовнішніх умовах.

Важливою умовою психологічної підтримки є створення для дитини відчуття фізичної й емоційної безпеки. У сім'ї та закладі дошкільної освіти має підтримуватися режим, зрозумілий для дитини, з максимально передбачуваними правилами, повторюваними ритуалами та спокійною організацією повсякденного життя. Дошкільник краще почувається в умовах, де знає, що буде далі, хто поруч, до кого можна звернутися по допомогу і що його не висміють за страх, сльози чи невпевненість. Для тривожної дитини дуже важливо, щоб дорослий не применшував її переживання фразами на кшталт «нічого страшного», «не вигадуй» або «ти вже великий, щоб боятися». Значно ефективнішою є позиція визнання почуттів дитини, коли дорослий спочатку приймає сам факт переживання, а вже потім допомагає поступово його опрацьовувати.

У спілкуванні з дитиною доцільно використовувати підтримувальні фрази, які допомагають його витримати. У наданому тексті особливо цінними є такі формули, як «Я з тобою, ти в безпеці», «Розкажи мені, що тебе турбує», «Як сильно ти хвилюєшся», «Що б ти хотів сказати своєму страху», «Чим я можу тобі допомогти», «Це мине». Такі висловлювання виконують одразу кілька функцій. Таким чином валідизують почуття дитини, знижують відчуття самотності у переживанні, допомагають надати тривозі словесної форми та повертають дитині хоча б часткове відчуття контролю над ситуацією. Особливо важливо, що дорослий залучає дитину до спільного пошуку способу самозаспокоєння. Це формує початки внутрішньої саморегуляції.

Для батьків і вихователів корисно пам'ятати, що тривожна дитина часто важко входить у нові ситуації. Будь-які зміни мають відбуватися поступово. Якщо йдеться про нову групу, нове приміщення, нового дорослого або незнайому діяльність, доцільно попередньо знайомити дитину з умовами,

правилами і людьми, давати їй час на адаптацію, не вимагати миттєвого включення і не соромити за обережність. Поетапне введення в нову ситуацію знижує рівень невизначеності, а отже, і рівень тривоги. Такий підхід особливо важливий в умовах воєнного стану, коли сама реальність для дитини часто є менш передбачуваною, ніж у звичайному житті.

Окрему увагу слід приділити стилю оцінювання дитини. Тривожні дошкільники дуже чутливі до порівняння, критики, поспіху і ситуацій, у яких їх можуть публічно оцінити як «гірших» за інших. Тому батькам і вихователям не рекомендується порівнювати дитину з іншими дітьми, акцентувати увагу на швидкості виконання завдань або створювати зайві змагальні ситуації. Більш продуктивним є порівняння дитини з її власними попередніми результатами. Наприклад, доцільно підкреслювати, що сьогодні їй вдалося більше, ніж учора, або що стала сміливішою, уважнішою чи самостійнішою. Такий підхід допомагає знижувати страх оцінки, підтримує самооцінку та формує в дитини досвід особистісного зростання замість переживання постійної невідповідності чужим очікуванням.

Важливим профілактичним ресурсом є грамотно організована похвала. Тривожна дитина потребує підтримки, але похвала повинна бути щирою, конкретною і зрозумілою. Недостатньо просто сказати «молодець». Більш ефективно зазначити, що вдалося дитині, наприклад, що наважилася спробувати нову гру, спокійно зайшла до групи, сама попросила про допомогу або змогла завершити завдання. Конкретизована похвала допомагає дитині краще усвідомлювати власні успіхи й поступово вибудовувати реалістичніше, позитивніше уявлення про себе. Дорослим варто зменшити кількість зауважень, уникати принизливих коментарів і дотримуватися послідовності у вимогах, оскільки непередбачуваність реакцій дорослого сама по собі є джерелом підвищеної тривоги.

Ефективним напрямом допомоги є створення умов для безпечного вираження переживань. Оскільки дитина дошкільного віку не завжди може прямо розповісти про свій страх, їй важливо запропонувати непрямі форми самовираження. У поданому матеріалі слушно рекомендовано просити дитину

намалювати те, що її турбує, або змінити кінець тривожної історії. Такі прийоми дозволяють винести страх назовні, символізувати його і зробити менш всеохопним. Коли дитина малює, вигадує сюжет або звертається до свого страху словами, вже починає певною мірою ним керувати. Для вихователів це означає доцільність активного використання вільного малювання, казкотерапевтичних елементів, обговорення почуттів героїв, сюжетно-рольових ігор та інших форм символічного опрацювання напруження.

Не менш важливо навчати дитину простих способів самозаспокоєння. Дорослі можуть поступово вводити дихальні вправи, спокійне проговорювання почуттів, звернення до «плану допомоги», тілесне заспокоєння через ритмічні рухи, обійми за згодою дитини, використання знайомих заспокійливих ритуалів. У тексті слушно наголошується на користі попереднього складання переліку способів, які допомагають дитині заспокоїтися, а також на важливості дорослого прикладу, коли сам демонструє спокійне глибоке дихання. Це особливо цінно для дошкільника, оскільки в такому віці механізми саморегуляції ще не сформовані повною мірою і значною мірою опираються на співрегуляцію з дорослим.

Для вихователів у закладі дошкільної освіти доречною є рекомендація уникати надмірного інформаційного та емоційного перевантаження дитини. Потрібно дозувати складні теми, не примушувати дитину говорити про травмувальні події, якщо не готова, не тиснути на неї в ситуаціях відповіді перед групою, не форсувати участь у виступах чи конкурсах. Корисно передбачати впродовж дня короткі паузи на відновлення, спокійні сенсорні або ігрові активності, можливість усамітнення в безпечному куточку групи, а також регулярні емоційні ритуали на початку й наприкінці дня. Така організація простору і режиму сприяє профілактиці хронічного психоемоційного виснаження.

Батькам також варто звернути увагу на власні щоденні стратегії подолання тривоги, оскільки дитина фактично навчається через спостереження. У матеріалі підкреслено, що дорослим корисно розділяти великі страхи на менші, поступово долати їх, проговорювати власні переживання, реалістично оцінювати

ймовірність небезпеки, відокремлювати минулий негативний досвід від теперішньої ситуації та обмежувати контакти з людьми, які надмірно «заряджають» тривогою. Ці рекомендації мають велике значення для профілактики тривожності дитини, оскільки чим стабільніший, урівноваженіший та психологічно витриваліший близький дорослий, тим більше шансів, що дитина теж відчуватиме опору.

Отже, рекомендації для батьків та вихователів щодо подолання, психологічної підтримки та профілактики тривожності дитини в умовах воєнного стану мають ґрунтуватися на кількох базових принципах. Йдеться про емоційну чутливість до стану дитини, зниження власної тривожності дорослого, створення атмосфери безпеки, відмову від порівнянь і надмірного тиску, поступове введення в нові ситуації, щирі підтримку навіть невеликих успіхів, використання мови прийняття та залучення дитини до простих способів саморегуляції.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі обґрунтовано напрями психокорекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та окреслено практичні інструменти психологічної підтримки в закладі дошкільної освіти й сім'ї. Теоретико-прикладний аналіз показав, що ефективна допомога дошкільникам має спиратися на вікову специфіку емоційного реагування, обмежені можливості вербалізації переживань і високу залежність саморегуляції дитини від співрегуляції з боку дорослого.

У підрозділі 3.1 встановлено, що центральним психокорекційним орієнтиром у роботі з дітьми з високим рівнем тривожності є відновлення базового відчуття безпеки та передбачуваності середовища. Зниження психоемоційного напруження досягається через поєднання емоційно підтримувальної взаємодії, стабілізації поведінки та формування первинних навичок саморегуляції (дихальні, сенсомоторні, релаксаційні прийоми). Підкреслено, що організаційні умови допомоги мають відповідати актуальному

стану дитини: на початкових етапах доцільним є індивідуальний формат як спосіб м'якого формування довіри, тоді як підгрупові й групові форми є ефективними за наявності достатньої емоційної витривалості та чітко структурованого, безпечного простору.

Суттєвим висновком є визначення ключових характеристик безпечного середовища для тривожної дитини: просторової впорядкованості, стабільності режиму, дозованості сенсорних стимулів, послідовності дорослого та мінімізації оцінного тиску. Зазначено також координаційну роль психолога закладу дошкільної освіти, який забезпечує узгодження індивідуальних, підгрупових і групових втручань із режимом закладу та щоденними практиками педагогічного супроводу.

У підрозділі 3.2 представлено програму арт-терапевтичної та ігрової корекції емоційних станів дошкільників, спрямовану на зниження проявів тривожності, емоційну стабілізацію та розвиток навичок безпечного самовираження. Узагальнюючи результати аналізу, варто констатувати, що диференціація психокорекційного впливу є об'єктивною необхідністю, зумовленою неоднорідністю емоційних станів вихованців у різних групах закладу. Встановлені розбіжності між нормативною, логопедичною та інклюзивною групами визначають пріоритетність вибору методів – від загальної стабілізації до глибокої сенсорної корекції та невербального відреагування. Зокрема, акцент на специфічних потребах кожної категорії дітей дозволяє нівелювати вплив травматичних чинників воєнного стану та забезпечити персоналізовану підтримку. Таким чином, порівняльна характеристика груп, представлена у таблиці 3.1, виступає методологічним підґрунтям для подальшої адаптації корекційно-розвивальних технік. Це забезпечує цілісність та адресність пропонованої програми психологічної допомоги.

У підрозділі 3.3 систематизовано рекомендації для батьків і вихователів щодо підтримки та профілактики тривожності в умовах воєнного стану. Показано, що провідним чинником зниження тривожності є послідовна, емоційно безпечна взаємодія дорослого з дитиною, яка включає визнання почуттів, відмову від приниження та порівнянь, зменшення інформаційного

перевантаження, підтримання рутин і ритуалів, а також поступове введення у нові ситуації. Виокремлено значення грамотної, конкретизованої похвали та орієнтації на індивідуальний прогрес дитини як засобів підтримки самооцінки й зниження страху оцінювання.

Узагальнюючи, третій розділ підтвердив доцільність комплексного підходу до психокорекції та профілактики тривожності у дошкільників в умовах війни. Такий підхід передбачає поєднання: стабілізації та відновлення відчуття безпеки; розвитку емоційного вираження і навичок саморегуляції у вікових формах (гра, арт-терапія, сенсорні практики); системної роботи з дорослими як ключовими агентами співрегуляції та підтримки. Сформульовані положення й запропонована програма створюють практичне підґрунтя для організації психологічної допомоги та профілактичних заходів у закладах дошкільної освіти в умовах тривалого стресу та невизначеності.

ВИСНОВКИ

У підсумку проведеного дослідження встановлено, що тривожність дітей дошкільного віку є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. У теоретичному аналізі з'ясовано, що тривожність може набувати відносно стійкого характеру, визначаючи спосіб реагування дитини на навколишню дійсність. Її специфіка в дошкільному віці зумовлена незрілістю механізмів саморегуляції, високою емоційною чутливістю, залежністю від дорослого та обмеженими можливостями вербалізації внутрішніх переживань. У зв'язку з цим тривожність у дітей цього віку найчастіше виявляється через страхи, плаксивість, емоційну напруженість, невпевненість, уникання нових ситуацій, труднощі адаптації та зниження спонтанності у взаємодії з іншими. Теоретичне опрацювання проблеми дало підстави стверджувати, що в умовах воєнного стану тривожність посилюється під впливом хронічної небезпеки, руйнування звичного життєвого укладу, інформаційного напруження, вимушеного переміщення, звуження соціальних контактів і високої емоційної залежності дитини від стану батьків та інших значущих дорослих.

У ході реалізації другого завдання було сплановано та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. Дослідження було організовано на базі закладу дошкільної освіти, охопило 43 дітей віком від 4 до 6 років і передбачало комплексне вивчення тривожності за допомогою кількох взаємодоповнювальних психодіагностичних методик. Такий підхід дав змогу простежити тривожність як внутрішнє емоційне напруження, що виявляється у проєктивних реакціях, батьківських оцінках і спостережуваних формах поведінки. Емпірично встановлено, що найбільш високий рівень тривожності характерний для дітей інклюзивної групи «Ромашка», у яких високі показники були зафіксовані практично за всіма використаними методиками. Це свідчить про стійкішу вираженість тривожності, яка проявляється як відносно стабільна емоційна особливість. Для дітей цієї групи більшою мірою були характерні

страхи, невпевненість, труднощі адаптації, підвищена чутливість до оцінювання та ускладнення у взаємодії з однолітками.

Під час виконання третього завдання було проведено статистичний аналіз отриманих даних, їх інтерпретацію та встановлено основні закономірності. З'ясовано, що тривожність дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану має неоднорідний характер і виявляється по-різному залежно від умов розвитку, особливостей освітнього середовища та індивідуально-психологічних характеристик дітей. Логопедична група «Сонечко» продемонструвала переважно середній рівень тривожності, що вказує на наявність помірного емоційного напруження у більшості дітей при збереженні окремих випадків високої емоційної напруги. Найбільш психологічно благополучною виявилася група №5, де переважали середній і низький рівні тривожності, а високі показники мали поодинокий характер. Отже, встановлено, що повноцінне виявлення тривожності дошкільників можливе лише за умови поєднання кількох методик, оскільки проявляється на різних рівнях психічного функціонування і не завжди однаково фіксується одним інструментом. Отримані результати загалом підтвердили висунуту гіпотезу про посилення тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та її специфічне виявлення в емоційній і поведінковій сферах.

У межах четвертого завдання було розроблено науково обґрунтовані рекомендації для практичних психологів щодо роботи з дітьми дошкільного віку, а також окреслено зміст психокорекційної допомоги. Встановлено, що ефективна робота з тривожними дошкільниками в умовах війни має спиратися на відповідність форми допомоги емоційному стану дитини, стабільність контакту, безпечність і передбачуваність середовища, дозованість навантаження, використання ігрових та тілесно-сенсорних засобів, а також координаційну роль психолога у межах закладу дошкільної освіти. На цій основі було розроблено програму арттерапевтичної та ігрової корекції емоційних станів дошкільників, метою якої визначено зниження проявів тривожності, стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок емоційного самовираження, саморегуляції та формування відчуття психологічної безпеки. Також встановлено, що

рекомендації для батьків і вихователів мають ґрунтуватися на емоційній чутливості до стану дитини, зниженні власної тривожності дорослого, створенні атмосфери безпеки, відмові від порівнянь і тиску, поступовому введенні в нові ситуації, підтримці навіть невеликих успіхів, використанні мови прийняття та залученні дитини до простих способів саморегуляції.

Усе це дає підстави стверджувати, що психокорекція та профілактика тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану мають бути комплексними, м'якими, вікововідповідними та спрямованими на її найближче соціальне оточення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белан Г. В., Козлова Л. С. Особливості прояву тривожності у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану в Україні. *Габітус*. 2023. № 48. С. 112–118.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2016. 256 с.
3. Бех І. Д. Психологічна стійкість особистості у воєнний час. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(1) С. 1–7. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php> (дата звернення: 18.02.2026).
4. Бліхар В. С. Особливості взаємозв'язків стилів сімейного виховання та батьківського ставлення зі страхами і тривожністю дітей. *Психологія особистості*. 2024. URL: <https://psychpersonality.com.ua/25-2024> (дата звернення: 11.02.2026).
5. 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». Київ : Пульсари, 2024. 120 с.
6. Бойко В. В. Вплив воєнного стану на психічне здоров'я дітей в Україні. *Психологічний часопис*. 2022. № 8. С. 55–62.
7. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
8. Власенко О. І. Особливості емоційних станів дітей-біженців. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 77–84.
9. Гнатюк О. В. Діагностування адаптаційних розладів в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів*. Київ, 2023. С. 80–99.
10. Гречук Л. О. Особливості роботи з дитячою травмою під час війни. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2022. № 2. С. 101–108.
11. Данильян О. Г., Дзьовань О. Г. Організація та методологія наукових досліджень : навч. посіб. Харків : Право, 2017. 448 с.

12. Доценко О. А. Прояви сепараційної тривоги у дошкільників під час повітряних тривог. *Актуальні проблеми психології*. 2023. № 6. С. 65–72.
13. ДСТУ 8302:2015. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання. [Чинний від 2016-04-03]. Вид. офіц. Київ : ДП «УкрНДНЦ», 2016. 17 с.
14. Зайцева Л. І. Емоційний стан дошкільників: виклики війни. *Науковий вісник*. 2023. Вип. 12. С. 34–41. URL: <https://surl.li/ggmprog> (дата звернення: 17.02.2026).
15. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Діти війни: теоретико-методичні та практичні аспекти психологічної допомоги. Київ : Лисенко М. М., 2022. 154 с.
16. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78.
17. Кирилюк А. В. Психологічні особливості тривожності дітей дошкільного віку : дис. ... канд. психол. наук. Умань, 2024. 220 с.
18. Ключко А. О. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи з психології для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти. Біла Церква : БІНПО, 2025. 50 с.
19. Кобильченко В. Практичний психолог у закладі дошкільної освіти. *Особлива дитина*. 2020. № 1. С. 7–20.
20. Коваль А. Психологічний супровід дітей в умовах воєнних конфліктів. *Журнал практичного психолога*. 2023. № 4. С. 12–19.
21. Кочубейник О. М. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2022. 56 с.
22. Кутішенко В. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 432 с.
23. Кузьо О. Основи психологічної практики. Львів : ЛДУВС, 2022. 240 с.
24. Левченко В. Б. Зниження тривожності дошкільників в умовах воєнного стану. *Дитинство XXI століття*. 2022. С. 146–150.

25. Луньов В. Є. Клініко-психологічні аспекти тривожних станів у дітей : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019.
26. Лушин П. В. Психологія адаптації до невизначеності в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2024. № 3. С. 21–29.
27. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія : практичний посібник. Київ : Талком, 2020. 321 с.
28. Мельничук В. О. та ін. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. Київ : ІМЗО, 2024. 84 с. URL: <https://surl.li/hzbcql> (дата звернення: 15.02.2026).
29. Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності «Обери потрібне обличчя». *Чоловіче здоров'я*. 2016. № 2. С. 101–105.
30. Москалюк М. Л. Психологічні чинники тривожності українських матерів неповнолітніх дітей в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. 85 с. URL: <https://ir.library.knu.ua/handle> (дата звернення: 21.02.2026).
31. Нів'євська Т., Широкова А. Психологічні засоби подолання тривожності у дошкільників. *Матеріали конференції*. Кропивницький, 2026. С. 239–240.
32. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям після психотравм. Київ, 2018. 180 с.
33. Панок В. Г. Психологічна допомога дітям і сім'ям у ситуації збройного конфлікту. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 7. С. 33–40.
34. Пророк Н. В., Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В. Соціальний розвиток дітей в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2023. № 2. С. 53–62.
35. Ройз С. Ключі до стійкості. Як підтримати дитину під час війни. Київ, 2022. 64 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/keys-to-resilience> (дата звернення: 19.02.2026)
36. Сидоренко В. Методологія і методи наукових досліджень : навч.-метод. посібник. Київ, 2024. 150 с.

37. Тітаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни. Київ : ІП ім. Г. С. Костюка, 2023. 210 с.
38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії. Вінниця : ВАНУ, 2018. 160 с.
39. Трущенко Л. П. Когнітивні викривлення тривожних батьків як фактор формування страхів у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний супровід здобувачів закладів професійної освіти в умовах війни та післявоєнної адаптації* : електрон. зб. матеріалів наук.-практ. семінару (Біла Церква, 27 берез. 2026 р.) / упоряд. Ю. С. Герасименко, І. В. Пахомов. Біла Церква : БІНПО, 2026. С. 202–205. URL: <https://lnk.ua/srgLEe98q> (дата звернення: 30.03.2026).
40. Трущенко Л. П. Психологічні особливості проявів тривожності дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану. *Global trends and directions of scientific research development* : Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference (Bilbao, Spain, March 31 – April 3, 2026). Bilbao : International Science Group, 2026. С. 217–219. URL: <https://surl.li/zccfqr> (дата звернення: 04.04.2026).
41. Філенко Є., Коваль А. Тривожність старших дошкільників в умовах війни. 2023. С. 55–62.
42. Філенко Є. Оцінка психоемоційного стану дитини в кризовий період. *Психологічні студії*. 2023. № 5. С. 88–94.
43. Хараджи М. В., Борисенко Ю. С. Дослідження тривожності дошкільників у період війни. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 128–132.
44. Харченко С. В. Вплив війни на емоційну сферу дошкільників. *Психологічний журнал*. 2023. № 12. С. 88–95.
45. Холодова О., Марченко О., Осадча Н. Фізичне виховання як чинник стабілізації психоемоційного стану дітей. 2024. С. 110–118.
46. Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В., Пророк Н. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на життєстійкість дітей. *Габітус*. 2025. № 70. С. 102–105.
47. Шадюк О. Подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряних тривог. *Інноватика у вихованні*. 2024. № 2(19). С. 183–191.
48. Шаповал С. В. Динаміка тривожності дітей в умовах укриттів. *Психологічні перспективи*. 2024. № 5. С. 90–98.

49. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Психологія*. 2024. № 3. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology> (дата звернення: 14.03.2026).
50. ЮНІСЕФ Україна. Психологічна підтримка дітей у часи війни : метод. посібник. Київ, 2022. 72 с.
51. Яланська С. Ю. Анкета для педагогів і батьків щодо тривожності дитини. *Всеосвіта*. 2020. URL: <https://vseosvita.ua/library/anketa-dla-pedagogiv-i-batkiv-sodo-trivoznosti-ditini-285624.html> (дата звернення: 05.02.2026).
52. Barros L. et al. Parental anxiety and children's adjustment. *Journal of Family Psychology*. 2022. Vol. 36. P. 560–572.
53. Beckers T. et al. The nature and treatment of childhood anxiety. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2023. Vol. 19. P. 225–251.
54. Betancourt T., McKay M., Ssewamala F. Intergenerational impact of war trauma on children. *BMJ Open*. 2025. Vol. 15. P. 45–58.
55. Carlucci L. et al. Anxiety disorders in early childhood review. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2023. Vol. 26. P. 112–135.
56. Chaaya N. et al. Neural correlates of anxiety in children. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2025. Vol. 160. P. 201–215.
57. French T. et al. Resilience factors in children exposed to armed conflict. *Child Development Perspectives*. 2025. Vol. 19. P. 33–40.
58. Merkouris J. et al. Contemporary approaches to anxiety in the digital age. *Computers in Human Behavior*. 2025. Vol. 150. P. 10–22.
59. Mishra S. et al. Global prevalence of anxiety disorders in children. *The Lancet Psychiatry*. 2023. Vol. 10. P. 312–324.
60. Potharst E. S. et al. A randomized control trial evaluating an online mindful parenting training. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. 12 p.
61. Rapee R. M., Druskin S., Baughman N. Behavioral inhibition and anxiety outcomes in early childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2023. Vol. 64(2). P. 145–158.

62. Smout A., Lazarus R. S., Hudson J. L. The relationship between parenting and anxiety in emerging adulthood. *Cognitive Therapy and Research*. 2020. Vol. 44. P. 182–195.
63. Van der Giessen D., Colonnese C., Bögels S. M. Changes in rejection and psychological control following CBT. *Journal of Family Psychology*. 2019. Vol. 33, No. 7. P. 775–787.
64. Walter M. et al. Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2022. Vol. 61. P. 1085–1110.

ДОДАТКИ

Додаток А






СЕРТИФІКАТ № 752
отримує

Трущенко Лілія Павлівна

з нагоди святкування Дня Єднання
та за участь у відкритті Національного проєкту «Цікава Фізкультура-2.0
Перезавантаження»

Загальна кількість годин
15 годин/0,5 кредиту ЕКТС

Олексій Качан
Президент Української федерації
«Спорт заради розвитку»




16 лютого 2024 рік

Досягнуті результати навчання:
- прийняли участь у відкритті
Національного проєкту «Цікава
Фізкультура-2.0
Перезавантаження»;
- ознайомились з програмою та
інвентарем «Цікава Фізкультура»;
- провели фізкультурно-оздоровче
заняття до Дня Єднання;



Українська федерація «Спорт заради розвитку»

Золота відзнака
«ЗАКЛАД ПАРТНЕР»
НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Білоцерківський заклад дошкільної
освіти №34 "Віночок" Білоцерківської
міської ради Київської області

За плідну співпрацю та партнерство
у впровадженні концепції
"Спорт заради розвитку" в Україні та
активну участь у різноманітних заходах

Наказ Українська федерація «Спорт заради розвитку»
№ 43 від 31. 01. 2024 року

Олексій Качан
Президент Української федерації
«Спорт заради розвитку»



м. Вінниця - 2024

ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет"
Науково-дослідний інститут духовного розвитку людини
Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Дала
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Донбаська державна машинобудівна академія
ГО «Українська федерація Спорт заради розвитку»



СЕРТИФІКАТ № 489

ПІДТВЕРДЖУЄ УЧАСТЬ

ТРУЩЕНКО Лілія Павлівна

У XII Міжнародній науково-практичній онлайн конференції «Взаємодія
духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно
розвиненої особистості»

Загальний обсяг 12 годин (0,4 кредита ЄКТС)



Світлана Омельченко
РЕКТОР ДВНЗ
«Донбаський державний
педагогічний університет»



Олексій Качан
Президент
Української федерації
«Спорт заради розвитку»

Дніпро – Слов'янськ
20-21 березня 2025 рік



**Результати діагностики за методикою «Обери потрібне обличчя»
(група середня логопедична «Сонечко»)**

	Ім'я дитина	Вес\сумне	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат	ІТ
1	Б. Марія	в	+			+	+		+						+		5	в
		с		+	+			+		+	+	+	+	+		+	9	65%
2	Б. Єва	в	+	+		+	+	+					+		+		7	с
		с			+				+	+	+	+		+		+	7	50%
3	Б. Владислава	в	+	+		+	+		+						+		6	в
		с			+			+		+	+	+	+	+		+	8	57%
4	П. Аліса	в	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	12	н
		с			+			+									2	14%
5	М. Анастасія	в	+	+		+	+		+		+		+		+	+	9	с
		с			+			+		+		+		+			5	36%
6	З. Вероніка	в	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	11	с
		с			+					+		+					3	21%
7	Л. Еліна	в	+	+		+	+	+	+		+		+		+	+	10	с
		с			+					+		+		+			4	28%
8	Р. Марія	в		+			+		+	+			+	+	+	+	8	с
		с	+		+	+		+			+	+					6	43%
9	Н. Даша	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+	+	11	с
		с			+							+		+			3	21%
10	С. Данііл	в		+			+		+	+			+	+	+	+	8	с
		с	+		+	+		+			+	+					6	43%
11	С. Вероніка	в	+	+		+	+		+						+		6	в
		с			+			+		+	+	+	+	+		+	8	57%
12	Ф. Максим	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+					2	14%
13	П. Аріна	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+					2	14%
14	Р. Аліна	в	+				+										2	в
		с		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	12	86%
15	К. Катя	в	+	+		+	+		+				+		+		7	с
		с			+			+		+	+	+		+		+	7	50%

**Результати діагностики за методикою «Обери потрібне обличчя»
середньої інклюзивної групи «Ромашка»**

	Ім'я дитина	Вес\сумне	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат	ІТ
1	Д. Іван	в	+				+										2	в
		с		+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	12
2	В. Дарина	в				+			+		+		+		+		5	в
		с	+	+	+		+	+		+		+		+		+	9	65%
3	Л. Ерік	в	+	+		+			+				+		+	+	7	с
		с			+		+	+		+	+	+		+			7	50%
4	Г. Лев	в	+	+		+	+	+	+				+	+	+	+	10	с
		с			+					+	+	+					4	28%
5	К. Олександра	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+					2	14%
6	М. Уляна	в	+	+		+	+		+						+		6	в
		с			+			+		+	+	+	+	+		+	8	57%
7	П. Саша	в				+			+		+		+		+		5	в
		с	+	+	+		+	+		+		+		+		+	9	65%
8	К. Злата	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+					2	14%
9	К. Тімур	в		+			+		+	+			+	+	+	+	8	с
		с	+		+	+		+			+	+					6	43%
10	Ц. Аліса	в	+	+		+	+		+						+		6	в
		с			+			+		+	+	+	+	+		+	8	57%
11	К. Діма	в				+			+		+		+		+		5	в
		с	+	+	+		+	+		+		+		+		+	9	65%
12	Ц. Ліза	в	+	+		+	+	+					+		+		7	с
		с			+				+	+	+	+		+		+	7	50%
13	Ш. Михась	в		+			+		+	+			+	+	+	+	8	с
		с	+		+	+		+			+	+					6	43%

**Результати діагностики за методикою «Вибери потрібне обличчя»
групи №5 (середній дошкільний вік)**

№	Ім'я дитини	Вес\сумне	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат	ІТ
1	Р. Давид	в	+	+		+	+	+					+		+		7	с
		с			+				+	+	+	+		+		+		7
2	Р. Нікіта	в		+			+		+	+			+	+	+	+	8	с
		с	+		+	+		+			+	+						6
3	Т. Софія	в				+			+		+		+		+		5	в
		с	+	+	+		+	+		+		+		+		+		9
4	Д. Мія	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+						2
5	М. Макар	в	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	11	с
		с			+						+		+					3
6	Ц. Аделіна	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+						2
7	М. Емілія	в	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	11	с
		с			+					+		+						3
8	К. Ян	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+						2
9	Л. Артем	в	+	+		+	+		+						+		6	в
		с			+			+		+	+	+	+	+		+		8
10	Б. Дмитро	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+						2
11	М. Іванна	в	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	11	с
		с			+					+		+						3
12	Р. Мілана	в	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	12	н
		с			+							+						2
13	Ф. Максим	в	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+	+	11	с
		с			+					+		+						3
14	В. Іван	в	+	+		+	+	+	+		+		+		+	+	10	с
		с			+					+		+		+				4
15	К. Єгор	в	+	+		+	+	+	+		+		+		+	+	10	с
		с			+					+		+		+				4

**Виявлення рівня тривожності дітей логопедичної групи «Сонечко»
середнього дошкільного віку**

№ п/п	Значення показника	Маша Б	Єва Б.	Влада Б.	Аліса П.	Настя М.	Вероніка	Еліна Л.	Маша Р.	Даша Н.	Даня С.	Вероніка	Максим Ф.	Аріна П.	Аліна Р.	Катя К.
1	Не може довго працювати, не втомлюючись		+									+	+		+	
2	Їй важко зосередитися на чомусь	+	+									+	+		+	+
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння	+	+	+							+	+	+		+	+
4	Під час виконання завдань дуже напружена, скута	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ніяковіє частіше за інших	+		+			+	+	+		+		+	+		
6	Часто говорить про можливі неприємності	+				+			+				+			
7	Як правило, червоніє в незнайомій обстановці	+	+		+				+	+	+	+	+			
8	Скаржиться, що бачить страшні сни	+	+								+				+	
9	Руки зазвичай холодні і вологі	+	+		+		+		+			+		+	+	
10	Нерідко бувають розлади шлунку		+									+			+	
11	Сильно пітніє, коли хвилюється	+	+						+			+			+	
12	Має поганий апетит	+	+		+	+	+			+	+	+	+	+	+	
13	Спить неспокійно, засинає важко	+	+								+	+			+	
14	Полохлива, багато чого викликає у неї страх	+	+	+			+				+	+	+	+	+	+
15	Зазвичай неспокійна, легко засмучується	+	+	+	+			+	+	+		+	+		+	+
16	Часто не може стримати сльози	+		+	+											+
17	Погано переносить очікування	+		+		+		+	+		+					
18	Не любить братися за нову справу		+	+		+		+	+			+	+		+	+
19	Не впевнена в собі, в своїх силах		+	+				+		+		+	+		+	+
20	Боїться стикатися з труднощами		+	+	+	+		+	+		+	+	+		+	+
К-сть проявів тривожності		15	16	10	6	6	5	7	10	5	10	15	13	5	15	9
Рівень тривожності		в	в	с	н	н	н	с	с	н	с	в	с	н	в	с

**Виявлення рівня тривожності дітей інклюзивної групи «Ромашка»
середнього дошкільного віку**

№ п/п	Значення показника	Іван Д.	Дарина В.	Ерік Л.	Лев Г.	Саша К.	Уля М.	Саша П.	Злата К.	Тімур К.	Аліса Ц.	Діма О.	Ліза Ц.	Михась Ш.
1	Не може довго працювати, не втомлюючись	+	+		+			+		+	+	+	+	
2	Йй важко зосередитися на чомусь	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	
4	Під час виконання завдань дуже напружена, скута	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Ніяковіє частіше за інших	+	+	+		+	+	+	+		+		+	+
6	Часто говорить про можливі неприємності				+	+	+		+					
7	Як правило, червоніє в незнайомій обстановці		+				+		+	+	+		+	
8	Скаржиться, що бачить страшні сни				+	+	+			+	+			
9	Руки зазвичай холодні і вологі	+	+		+				+		+	+	+	
10	Нерідко бувають розлади шлунку	+				+				+				
11	Сильно пітніє, коли хвилюється	+				+			+		+		+	
12	Має поганий апетит	+	+	+		+	+			+	+		+	+
13	Спить неспокійно, засинає важко	+			+	+	+			+	+	+	+	
14	Полохлива, багато чого викликає у неї страх	+	+	+			+				+	+	+	+
15	Зазвичай неспокійна, легко засмучується	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+
16	Часто не може стримати сльози		+				+			+	+		+	
17	Погано переносить очікування	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
18	Не любить братися за нову справу	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+
19	Не впевнена в собі, в своїх силах	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+
20	Боїться стикатися з труднощами	+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+
К-сть проявів тривожності		16	15	11	9	14	16	10	10	12	18	12	17	9
Рівень тривожності		в	в	с	с	с	в	с	с	с	в	с	с	с

Виявлення рівня тривожності дітей середнього групи № 5
середнього дошкільного віку

№ п/п	Значення показника	Давид Р.	Нікіта Р.	Софія Т.	Мія Д.	Макар М.	Аделіна Ц.	Емілія М.	Ян К.	Артем Л.	Дмитро Б.	Іванна М.	Мілана Р.	Максим Ф.	Іван В.	Єгор К.
1	Не може довго працювати, не втомлюючись	+		+				+		+					+	+
2	Йй важко зосередитися на чомусь	+		+		+	+			+			+		+	+
3	Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння			+	+	+	+			+					+	+
4	Під час виконання завдань дуже напружена, скута		+	+	+	+	+			+			+		+	+
5	Ніяковіє частіше за інших	+		+		+		+		+			+	+		+
6	Часто говорить про можливі неприємності					+							+			
7	Як правило, червоніє в незнайомій обстановці	+		+			+		+	+						+
8	Скаржиться, що бачить страшні сни					+				+						
9	Руки зазвичай холодні і вологі	+	+						+					+	+	+
10	Нерідко бувають розлади шлунку					+				+			+			
11	Сильно пітніє, коли хвилюється	+	+			+			+							
12	Має поганий апетит			+		+	+			+			+	+		
13	Спить неспокійно, засинає важко			+		+	+			+					+	
14	Полохлива, багато чого викликає у неї страх	+	+	+							+			+	+	+
15	Зазвичай неспокійна, легко засмучується			+			+	+		+		+	+		+	+
16	Часто не може стримати сльози			+			+			+			+			+
17	Погано переносить очікування	+		+	+	+	+	+		+	+	+			+	+
18	Не любить братися за нову справу		+	+	+	+	+	+	+	+					+	+
19	Не впевнена в собі, в своїх силах	+		+	+	+	+	+		+			+		+	+
20	Боїться стикатися з труднощами		+	+	+	+	+		+	+	+				+	+
К-сть проявів тривожності		9	6	15	6	14	12	6	5	16	3	2	8	5	12	14
Рівень тривожності		с	н	в	н	с	с	н	н	в	н	н	с	н	с	с

Діагностичні дані за результатами методики діагностики тривожності

А. М. Прихожан (група №5 середнього дошкільного віку)

№	Ім'я дитини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	результат
1	Р. Давид	в	с	с	с	в	в	в	в	в	с	в	в	4 с
2	П. Нікіта	в	с	с	в	с	в	в	в	в	в	с	в	4 с
3	Т. Софія	в	с	с	с	с	с	в	в	с	с	с	в	8 в
4	Д. Мія	в	с	с	с	в	с	в	в	с	с	с	в	7в
5	М. Макар	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
6	Ц. Аделіна	в	с	в	в	с	в	в	в	в	с	с	в	4 с
7	М. Емілія	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
8	К. Ян	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
9	Л. Артем	в	с	с	с	в	с	в	в	с	с	с	в	7в
10	Б. Дмитро	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
11	М. Іванна	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
12	Р. Мілана	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
13	В. Іван	в	с	с	с	в	в	в	в	в	с	в	в	4 с
14	Ф. Максим	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
15	К. Єгор	в	с	с	в	с	в	в	в	в	с	с	в	5 с

Діагностичні дані за результатами методики діагностики тривожності

А. М. Прихожан (логопедична група «Сонечко»

середнього дошкільного віку)

№	Ім'я дитини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	результат
1	Б. Марія	в	с	с	с	в	в	в	в	в	с	в	в	4 с
2	Б. Єва	в	с	с	с	в	с	в	в	с	с	с	в	7в
3	Б. Владислава	в	с	в	в	с	в	в	в	в	с	с	в	4 с
4	Р. Аліса	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
5	С. Вероніка	в	с	в	в	с	с	с	с	в	с	с	в	7 в
6	З. Вероніка	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
7	Л. Еліна	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
8	Р. Марія	в	с	с	с	в	в	в	в	в	с	в	в	4 с
9	Н. Даша	в	с	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в	1 н
10	М. Анастасія	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
11	С. Даніїл	в	с	в	в	с	в	в	с	в	в	с	в	4 с
12	П. Аріна	в	с	в	в	с	в	в	в	в	с	с	в	4 с
13	Ф. Максим	в	в	с	с	в	с	в	с	в	с	в	в	5 с
14	П. Аліна	в	с	с	с	с	в	в	с	в	с	с	в	7 в
15	К. Катя	в	с	с	в	с	в	в	в	в	с	с	в	5 с

Діагностичні дані за результатами методики діагностики тривожності
А. М. Прихожан (інклюзивна група «Ромашка»
середнього дошкільного віку)

№	Ім'я дитини	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	результат
1	Д. Іван	в	с	с	с	с	с	с	с	с	с	в	в	9 в
2	В. Дарина	в	с	с	с	в	с	с	в	с	с	в	в	7 в
3	Л. Ерік	в	в	в	с	в	с	с	в	в	в	с	в	4 с
4	Г. Лев	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
5	К. Олександра	в	с	в	в	с	в	в	в	в	в	с	в	3 н
6	М. Уляна	в	с	с	с	в	с	с	в	с	с	в	в	7 в
7	П. Саша	в	с	в	в	с	с	с	с	в	с	в	в	6 с
8	К. Злата	в	с	в	с	в	в	в	в	в	в	с	в	3 н
9	К. Тімур	в	с	с	с	в	с	с	в	с	с	в	в	7 в
10	Ц. Аліса	в	с	с	с	в	с	с	в	с	с	в	в	7 в
11	М. Діма	в	с	в	в	в	в	в	в	в	с	в	в	2 н
12	Ц. Ліза	в	в	в	с	в	с	в	с	в	с	в	в	4 с
13	Ш. Михась	в	с	в	в	с	с	с	с	в	с	в	в	6 с

Дослідження індивідуальних особливостей дітей середнього дошкільного віку (логопедична група) «Сонечко»

№	Ім'я дитини	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат
1	Б. Марія	д	+			+			+		+			+	+	+	7
2	Б. Єва	д	+		+				+			+		+	+	+	7
3	Б. Єва	д	+	+		+			+			+			+	+	7
4	Р. Аліса	д															0
5	Б. Владислава	д	+				+		+					+	+	+	6
6	З. Вероніка	д															0
7	П. Аліса	д															0
8	Р. Марія	д															0
9	М. Анастасія	д															0
10	М. Анастасія	д															0
11	З. Вероніка	х	+						+						+	+	4
12	П. Аріна	д	+							+			+			+	4
13	Л. Еліна	х	+						+				+		+	+	5
14	П. Аліна	д						+		+		+	+		+	+	6
15	Р. Марія	д	+				+		+					+	+	+	6

Дослідження індивідуальних особливостей дітей середнього дошкільного віку (інклюзивна група) «Ромашка»

№	Ім'я дитини	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат
1	Д. Іван	д						+		+		+	+	+	+	+	7
2	В. Дарина	д	+	+	+	+		+						+	+	+	9
3	Л. Ерік	х	+	+	+						+			+	+	+	7
4	Г. Лев	х						+		+		+	+		+	+	7
5	К. Олександра	д															0
6	М. Уляна	д	+	+		+			+						+	+	6
7	П. Саша	д				+	+		+				+	+	+		6
8	К. Злата	д															0
9	К. Тімур	х						+		+		+	+	+	+	+	7
10	Ц. Аліса	д	+			+	+		+					+	+	+	7
11	М. Діма	х	+	+	+	+		+	+	+		+			+	+	11
12	Ц. Ліза	д										+			+	+	3
13	Ш. Михась	х										+		+	+		3

**Дослідження індивідуальних особливостей дітей
середнього дошкільного віку групи № 5**

№	Ім'я дитини	стать	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	результат
1	Р. Давид	х	+	+		+			+						+	+	6
2	Р. Нікіта	х										+			+	+	3
3	Т. Софія	д	+	+	+	+		+						+	+	+	9
4	Д. Мія	д	+	+		+			+			+			+	+	7
5	М. Макар	х															0
6	Ц. Аделіна	д										+			+	+	3
7	М. Емілія	д															0
8	К. Ян	х															0
9	Л. Артем	х				+	+		+				+	+	+		6
10	Б. Дмитро	х															0
11	М. Іванна	д										+		+	+		3
12	Р. Мілана	д															0
13	В. Іван	х					+		+				+	+	+		5
14	Ф. Максим	х															0
15	К. Єгор	х										+		+	+		3

**Програма арт-терапевтичної та ігрової корекції емоційних станів
дошкільників**

№	Назва заняття	Час	Вправи	Стислий зміст
1	Знайомство, безпека і перші кроки до емоційного розвантаження	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», психогімнастика «Сонечко», вправа «Кольорові квіточки», вправа «Тренуємо емоції», гра «Дартс», вправа-гра «Пісочна терапія», гра «Тактильні мішечки», «Ритуал прощання»	Перше заняття спрямоване на створення позитивної атмосфери, зниження первинного напруження та включення дітей у корекційну роботу. На початку формується відчуття прийняття, знайомства та безпеки в групі. Психогімнастика допомагає активізувати дітей і зменшити емоційну скутість. Через кольори, міміку, пісок і тактильні відчуття діти поступово включаються у вираження свого емоційного стану в доступній для них формі. Ігрові вправи використовуються для м'якого зняття напруги, розвитку самоконтролю, сенсорної стабілізації та формування довіри до психолога і групового простору
2	Розпізнавання емоцій та розвиток позитивного самосприйняття	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», гра «Кричалки – шепталки – мовчалки», вправи «Кулак-ребро-долоня», «Вухоніс», гра «Кубик емоцій», вправа «Продовж малюнок», дихальна вправа «Подмухай», гра «Слова», «Ритуал прощання»	Друге заняття спрямоване на розвиток здатності дитини помічати, називати і розрізняти емоційні стани, а також краще відчувати себе та інших. Рухові й нейропсихологічні вправи допомагають переключити увагу, активізувати контроль поведінки та зменшити хаотичність емоційних реакцій. Через гру з емоціями, малювання і дихальні вправи дитина навчається безпечного самовираження, а також отримує досвід прийняття власних переживань. Заняття сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку образного мислення та налагодженню доброзичливої взаємодії між дітьми
3	Усвідомлення власного настрою та розвиток емпатії	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Знайди щось веселе», розфарбовування «Цікаве малювання на камінчиках»,	Метою цього заняття є формування в дітей уміння помічати власний емоційний стан і настрої інших людей, а також розвиток емпатійності та емоційної чутливості. Через образ, рух, тілесне проживання ролей і елементи сміхотерапії діти отримують

			вправа «Пантоміма», вправа «Роби це», психогімнастика «Зайчики та слоники», сміхотерапія «Смішна кулька», «Ритуал прощання»	можливість відреагувати напруження, активізувати позитивні емоції та пережити досвід спільної радості. Малювання на камінчиках виконує стабілізувальну й заспокійливу функцію, а пантомімічні вправи розвивають невербальне розуміння емоцій. Це заняття також сприяє груповій згуртованості та емоційному розвантаженню
4	Самоконтроль, настроїв і корекція поведінкових реакцій	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Знайди схожу піктограму», психологічний етюд «Осінні листочки», малювання «Малюнок сухим листям», вправа «Паперовий безлад», вправа «Гарний настрої», «Ритуал прощання»	Четверте заняття орієнтоване на розвиток уміння розпізнавати емоції, пов'язувати їх із поведінкою та поступово вчитись керувати власними реакціями. Робота з піктограмами допомагає закріпити знання про базові емоції, а образні етюди і творчі техніки дають можливість безпечно виразити напруження, страх чи внутрішню розгубленість. Вправа «Паперовий безлад» виконує функцію емоційного відреагування, дозволяючи дитині вивільнити накопичене психічне напруження у соціально прийнятній формі. Завершальна вправа спрямована на закріплення позитивного емоційного досвіду і підтримку самооцінки
5	Зниження психоемоційного напруження і розвиток довіри	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Кола довіри», психологічна гра «Наші почуття», вправа «Лоскотун», вправа «Пір'їна – статуя», арт-техніка пісочної терапії «Чарівна країна», гра «Комплімент», «Ритуал прощання»	П'яте заняття має на меті поглибити атмосферу довіри у групі, знизити емоційне напруження та сприяти переживанню позитивних емоцій. Через тілесно-рухові й ігрові форми діти вчаться розслаблятися, краще відчувати межі власного тіла і безпечно взаємодіяти з іншими. Гра про почуття допомагає розширювати емоційний словник, а пісочна терапія створює умови для символічного відображення внутрішнього світу дитини. Вправа «Комплімент» зміцнює позитивне самосприйняття, формує досвід доброзичливої взаємодії та підтримує відчуття емоційного прийняття в групі
6	Саморегуляція, витримка і подолання внутрішнього напруження	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Емоційне лото», казкотерапевтична техніка «Чому у	Шосте заняття спрямоване на розвиток вольової саморегуляції, уважності та емоційної витримки. Через казкотерапевтичну історію діти отримують можливість у символічній формі осмислити

			кактуса колючки?», етюд «Погана погода», дихальна вправа «Повітряна куля», гра «Цікаві гудзики», «Ритуал прощання»	захисні реакції, образливість, страх чи потребу в дистанції. Етюд і дихальна вправа допомагають навчитися помічати тілесні прояви напруження та поступово їх знижувати. Ігрові сенсорні завдання стабілізують увагу, зменшують тривожність і сприяють переживанню контролю над власним станом. Заняття також підтримує формування позитивного образу себе як дитини, яка може впоратися з хвилюванням
7	Творче вираження емоцій і переживання власної успішності	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Хвилі», арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками», гра «Веретено», вправа «Насос і м'яч», вправа «Мені вдалось!», «Ритуал прощання»	Основне завдання сьомого заняття полягає у створенні умов для творчого проживання та вираження емоцій, що особливо важливо для тривожних дітей, яким часто складно вербалізувати свої почуття. Пальчикове малювання дозволяє дитині спонтанно вивільнити внутрішню напругу, а ритмічні та тілесні ігри допомагають знімати скутость, відновлювати відчуття активності й контролю. Вправа «Мені вдалось!» спрямована на підсилення віри у власні можливості, закріплення навіть невеликих успіхів і формування більш упевненого ставлення до себе. Таким чином заняття поєднує емоційне розвантаження і розвиток ресурсного самосприйняття
8	Вербалізація емоцій і формування внутрішнього образу безпеки	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Покажи свій настрій», вправа «Живий клубочок», вправа «Подорож на хмарі», малювання «Улюблене місце», ігри з тактильними мішечками, «Ритуал прощання»	Восьме заняття спрямоване на те, щоб навчити дітей відкритіше показувати та називати свої переживання, не боятися говорити про настрій і шукати образи, які викликають спокій. Вправи з рухом і предметною взаємодією підтримують доброзичливу атмосферу, а елементи релаксації дозволяють дитині пережити стан уявного спокою та захищеності. Малювання улюбленого місця допомагає сформувати внутрішній позитивний образ безпечного простору, до якого дитина може символічно звертатися у стані хвилювання. Тактильні вправи додатково стабілізують емоційний стан і допомагають завершити заняття в комфортному темпі

9	Відчуття захищеності, підтримки і позитивного спілкування	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправа «Поділись усмішкою», вправа-аплікація «Лялька-оберіг», вправа «Пантоміма», вправа «Злий – добрий», гра «Чарівний м'яч», «Ритуал прощання»	Дев'яте заняття має на меті закріпити у дітей досвід позитивної міжособистісної взаємодії, посилити відчуття прийняття, підтримки і психологічної захищеності. Створення ляльки-оберега виконує символічну функцію і може виступати для дитини ресурсним образом підтримки. Через вправи на розрізнення протилежних емоційних станів діти вчаться краще розуміти поведінку людей і власні реакції. Гра з м'ячем розвиває навички позитивного спілкування, взаємного звернення, очікування і прийняття уваги від інших. Це заняття є важливим етапом закріплення доброзичливої групової атмосфери.
10	Закріплення результатів, зменшення тривожності і підвищення впевненості	30-35 хвилин	«Ритуал привітання», вправи «Закінчи фразу...», «Тренуємо емоції», малювання «Веселі плямки», вправа «Поділись добротою», гра «Сумна Маринка», постукування «Метелик», вправа «Оплески», «Ритуал прощання».	Заключне заняття спрямоване на узагальнення емоційного досвіду дітей, закріплення навичок розпізнавання і вираження емоцій, а також на зниження залишкової тривожності. Через завершальні ігрові, творчі та тілесно-орієнтовані вправи діти повторюють уже знайомі способи саморегуляції, вчаться підтримувати одне одного й отримують позитивний досвід визнання власних досягнень. Вправа «Поділись добротою» підсилює емоційну відкритість, а «Оплески» дають змогу пережити ситуацію успіху та прийняття групою. Завершення програми має створити в дітей відчуття емоційної завершеності, внутрішньої підтримки та більшої впевненості у собі.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ

для дітей, в яких виявили високий рівень тривожності та для стабілізації емоційного стану

1. Психогімнастика «Сонечко і хмарка»

Мета: зняти психоемоційне напруження у дитини; навчити регулювати свій емоційний стан.

Психолог. Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. А сонечко солодко спить. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Умило оченята, дотик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

А тепер сонечко сховалося за хмаринку, стало прохолодно (діти згортаються клубочком, щоб зігрітися, і затримують дихання). А ось сонечко вийшло з-за хмаринки, і стало жарко, розморило на сонечку (розслабляються під час видиху).

2. Гра «Дартс»

Мета: здійснити діагностику емоційного стану дитини у конкретний момент; визначити її рівень домагань, вольової саморегуляції.

Інструкція. Психолог пропонує дитині назвати настрої «смайликів», обрати одного з них і влучити в нього магнітною ракеткою.

3. Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: тренувати дитячі емоції; навчити саморегуляції; зняти емоційне напруження.

Інструкція. Психолог просить дитину насупитися, як:

- осіння хмаринка;
- злий чоловік;
- сердитий дядько.

Усміхнутися, як:

- хитра лисиця;
- кіт на сонечку
- сонечко.

Показати, як злякався:

- заєць вовка;
- малюк, який заблукав у лісі;
- кошеня, на якого гавкає собака.

Показати, як втомився:

- мураха, який тягнув велику паличку;
- людина, яка підняла щось важке.

4. Техніка пісочної терапії

Мета: регуляція м'язової напруги, розслаблення; активізація творчих здібностей та фантазій.

Інструкція. Заняття можна почати з бесіди про відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я рухаю руками, то мої пальчики й долоні відчувають кожну піщинку». Розмістивши дитину біля пісочниці, запропонувати руками доторкнутися до піску: «Що ти відчуваєш, торкаючись до піску?». Ця вправа стабілізує емоційний стан психіки дитини. Потім обирається напрям роботи у межах пісочної терапії.

Під час проведення ігор психолог пропонує:

- по черзі зробити відбитки кисті рук внутрішньою й зовнішньою сторонами;
- «походити» долонями по піску, залишаючи свої «сліди»;

- «поїздити» долоньками і ребром долоні, виконуючи зигзагоподібні та колові рухи;
- зобразити сліди птахів, звірів, тварин;
- створити відбитками долонь, кулачків різні малюнки: сонечко, травичку, квіти, дерева, дощ;
- «відшукати» заховані у піску іграшки.

5. Ігри з тактильними мішечками (мішечки 8 х 10 см із різних матеріалів та різним наповненням)

Мета: зняти психом'язове напруження.

Інструкція. Психолог пропонує дитині вибрати мішечок, який найбільше подобається. Відчути на дотик кожним пальчиком його наповнення, стиснути по черзі в кулачку, відбити, підкинути-спіймати.

6. Вправа «Я і ти»

Мета: закріпити позитивний емоційний досвід дитини.

Інструкція. Психолог пропонує дітям стати у коло, взятися за руки.

Психолог.

Ти і я, я і ти,

Всі ми друзі назавжди.

Усміхнись тому, хто поряд,

Нам з тобою весело іти.

7. Вправа-рефлексія «Сьогодні мені сподобалося»

Мета: розвивати навички самоаналізу; вчити озвучувати свої почуття.

Інструкція. Психолог починає обговорення заняття, діти продовжують.

Консультація для батьків інклюзивної групи «Ромашка» Тривожний дорослий – тривожна дитина. Як розірвати цей ланцюжок?

Шановні батьки, будьте уважними до своїх дітей!

Пам'ятайте, що кожна дитина – індивідуальність, особлива і неповторна.

Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги.

Як розпізнати тривожних дітей?

1. Їх відрізняє надмірне хвилювання, при чому іноді вони бояться не самої події, а її передчуття.
2. Часто вони очікують найгіршого.
3. Діти відчувають себе безпорадними, остерігаються грати в нові ігри, приступати до нових видів діяльності.
4. У них високі вимоги до себе, вони надто самокритичні.
5. Рівень їх самооцінки низький, такі діти насправді думають, що гірші інших у всьому, що вони негарні, нерозумні, незграбні.
6. Вони шукають підтримки, схвалення від дорослих у всіх справах.
7. Постійно хвилюються.
8. Важко концентрують увагу на чомусь.
9. М'язове порушення (наприклад, в області обличчя, шиї).
10. Роздратованість.
11. Порушення сну.

Тривожні діти почувуються безпомічними, бояться розпочинати нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування порівняно з однолітками. Як наслідок – рівень самооцінки дитини знижується. Для них характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчувають сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття. Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відверто, а іноді навіть приховують їх.

Чому дитина стає тривожною?

Рівень тривожності дитини багато в чому залежить від тривожності дорослих, які її оточують: висока тривожність педагога або батьків передається дитині.

Тривожність дітей може підвищуватися і в тому разі, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем тощо.

Причинами тривожності та пасивності можуть бути:

- неуважність батьків,
- напружені емоційні обставини вдома,
- суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи. – відсутність у дітей відчуття фізичної безпеки;
- відкидання і ворожість, що демонструються дорослими;
- дитина, як дзеркало, відображає батьківські тривоги;
- до дитини пред'являються завищені вимоги;
- авторитарний стиль спілкування дорослого з дитиною;

- негнучка, догматична система виховання;
- несприятливі мікросоціальної та побутові умови;
- протиріччя між високими домаганнями, викликаними захвалювання і реальними можливостями дітей.

Тривожність батьків – це ціла система виховних стратегій дитини. Багато тривожних дітей описують власних батьків як надмірно опікуючих та контролюючих, які майже не заохочували їхню автономію та незалежність. Також тривожні батьки частіше втручаються в справи своїх дітей та частіше критикують. Таким чином формується стійкий уклад життя, в якому дитині багато чого не можна, її вчать бути пильною, очікувати перебільшено ймовірних неприємностей, уникати життєвих викликів та розплачуватися за власну ініціативу. Це може розвивати тривожність дитини, а також посилювати вже наявні тривожні реакції.

Який вихід?

Ці та інші «життєві уроки» пояснюють, чому так багато осіб, які росли у тривожних родин з часом звертаються за психотерапією – тому що десь в глибині душі в них залишається багато інтересу до світу та бажання його дослідити. Ми намагаємося наблизитися до об'єктів свого романтичного інтересу, попри те, що все дитинство нас вчили триматися від чужинців подалі. Ми хочемо доєднатися до змагань на байдарках, попри страх потонути. Ми хочемо проживати кожен день на повну, попри завчену безпорадність та внутрішній голос: «Остерігайся! Небезпека усюди».

Але, якщо не звертатися за професійною допомогою, як ми можемо допомогти собі самі? Ось кілька порад на кожен день:

Розділяйте великий страх на багато маленьких і долайте їх поступово. Це правда, що ми не можемо вплинути на віддалені наслідки, але ми можемо мати контроль над власними діями та вчинками тут і зараз.

Хваліть та винагороджуйте себе навіть за найменшу відважну поведінку!

Проговорюйте свої страхи – перед тим як реалістично оцінити страх важливо назвати – чого саме Ви боїтеся?

Візьміть собі за правило оцінювати ймовірність тої чи іншої тривожної події. Більшість ірраціональних страхів статистично є досить рідкісними явищами. Так, літаки іноді розбиваються, але ймовірність цього складає 1 на кілька мільйонів випадків. А відтак, чи є сенс забирати в себе нові можливості?

Вчіться відокремлювати негативний минулий досвід від активних дій тут і зараз!

Тримайтеся на відстані (фізичній чи психологічній) від людей, які заряджають тривоною, натомість шукайте тих, хто наповнює спокоем та позитивом.

Але все ж, якщо страх та тривога погіршують якість вашого життя, є сенс проконсультуватися з фахівцем.

Як краще спілкуватись з тривожною дитиною?

Психологу, в рамках просвітницької діяльності, важливо донести кожному дорослому, що не можна порівнювати дітей одне з одним.

Крім цього, під час виховання таких дітей бажано уникати будь-яких змагань і видів діяльності, умовами яких є порівняння досягнень одних дітей із досягненнями інших. У ситуації з тривожною дитиною краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, які було отримано, наприклад, тиждень тому. Навіть якщо дитина зовсім не впорається із завданням, у жодному разі не можна говорити, що вона виконала його гірше за решту дітей.

Виховуючи тривожних дітей, не рекомендується також робити щось таке, що передбачає врахування швидкості;

- не можна підганяти та квапити їх;

- необхідно, як ми вже згадували, уникати змагальних моментів під час повсякденної діяльності та ігор.

Включення дитини в будь-яку нову ситуацію повинно відбуватися поступово, починаючи з поетапного знайомства з людьми, повідомлення правил, умов, звикання до приміщення та ін.

Важливо хвалити таких дітей навіть за незначні успіхи, відзначати їх у присутності інших людей – це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала обов'язково повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш; дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили.

Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень. Будьте послідовними у своїх діях, не забороняйте дитині без будь-яких причин те, що дозволяли їй раніше.

Фрази, які допоможуть дитині при підвищеній тривожності.

Якщо ваша дитина страждає від підвищеної тривожності, ви добре знаєте, як важко її заспокоїти. Коли ви хочете підбадьорити й підтримати дитину, ваші слова тільки підсилюють її страхи. Замість того, щоб говорити стандартне: «Все буде добре» або «Немає чим перейматися», використовуйте наступні фрази:

«Я з тобою, ти в безпеці». Відчуваючи занепокоєння, дитина схильна бачити ситуацію в гіршому світлі, ніж вона є насправді. Її страхи посилюються, вона відчуває, що втрачає контроль над ситуацією. Ці слова дозволять малюкові відчути себе в безпеці.

«Розкажи мені, що тебе турбує». Дайте дитині можливість поділитися своїми страхами, не перебивайте її. Деяким дітям потрібен час для того, щоб почати говорити. Не приймайте рішень за неї й не пропонуйте варіанти вирішення проблеми. Іноді малюкові буває простіше говорити, коли він чітко розуміє часові рамки, тому ви можете запропонувати: «Давай 10 хвилин поговоримо про те, що тебе турбує».

«Як сильно ти хвилюєшся?» Допоможіть висловити словами те, наскільки сильно малюк схвилюваний та стурбований. Дитина може висловити це за допомогою рук (руки зімкнуті разом або розставлені на всю ширину) або у вигляді кола, намальованого на папері (маленьке, середнє або велике). Намалюйте кілька кіл різної величини й запропонуйте вибрати найбільш влучне.

«Що б ти хотів сказати своєму страху?» Поясніть дитині, що занепокоєння схоже на настирливу муху, яка літає навколо неї та змушує хвилюватися. Придумайте разом з дитиною кілька фраз, і нехай вона звернеться до цієї «мухи»: «Іди!» Або «Я більше не хочу тебе слухати!» Нехай дитина скаже це спочатку тихо, а потім голосно.

«Намалюй те, що тебе турбує». Багато дітей не можуть розповісти про свої емоції. В такому випадку можна висловити занепокоєння на папері. Наприклад, намалювати його. Коли дитина закінчить малюнок, попросіть її пояснити. Запитуйте для уточнення: «Я бачу, у тебе на малюнку багато синього кольору. Що тут намальовано?»

«А як ми можемо змінити кінець історії?» Діти, які відчувають тривогу з приводу будь-якої ситуації, що повторюється, часто не бачать з неї виходу. Допоможіть дитині: перекажіть їй історію, але залиште її незавершеною. Потім придумайте разом кілька варіантів закінчення цієї історії. Деякі варіанти можуть здатися безглуздими, але хоча б один виявиться реалістичним. Сконцентруйтеся на тому, як малюк долає свій страх.

«Що ще ти знаєш про?...» Деякі діти відчувають силу, коли дізнаються більше про джерело свого страху (особливо, якщо вони бояться грози, собак або їздити в ліфті). Візьміть у бібліотеці книгу про те, що лякає дитину, проведіть науковий експеримент, пошукайте інформацію в Інтернеті. Як інші люди справляються зі своїми страхами?

«Як тебе заспокоїти?» Дійте на випередження: напишіть список зі способів, які допомагають дитині заспокоїтися. Випробуйте дані методи протягом дня, коли дитина спокійна. Коли ж вона відчує перші ознаки занепокоєння, використовуйте спосіб, який вибрав малюк.

«Я роблю глибокий вдих». Іноді дитина може бути настільки стурбована, що вона відкидає всі спроби її заспокоїти. В такому випадку покажіть їй приклад того, як угамувати

тривогу. Говоріть, що ви робите й що при цьому відчуваєте. Деякі батьки пригортають дитину до себе, щоб вона могла відчувати ритм їх дихання.

«Це страшно і...» Продовження фрази допомагає визнати страх і не злякатися ще більше. Ви можете продовжити фразу, наприклад: «Це страшно, і ти в безпеці», «Це страшно, і тобі вдалося впоратися зі страхом раніше», «Це страшно, і у тебе є план». Ці моделі внутрішнього діалогу дитина може використовувати в майбутньому.

«Пізніше ми можемо поговорити про...» Батькам боляче дивитися на те, як їх малюк страждає від внутрішніх хвилювань. Багато батьків намагаються всіма силами позбавити дитину від ситуації, що викликає тривогу. Переконайте дитину в тому, що вона може впоратися з цим неприємним почуттям, якщо розповість про це пізніше – на перерві, за обідом тощо.

«Чим я можу тобі допомогти?» Дайте дитині можливість самій сказати, яка допомога їй потрібна. Якщо ви не можете зробити те, що просить дитина (наприклад, якщо вона хоче, щоб ви не залишали її в дитячому садку), пофантазуйте разом з нею про те, що це можливо: «Мені б хотілося, щоб дорослим теж можна було залишатися в дитячому садку».

«Це мине». Дану фразу можна використовувати, коли дитина відчуває сильну паніку. Всі почуття минають. Часто дитині здається, що тривога ніколи не мине, що вона з нею не впорається або це виявиться для неї занадто важким завданням. І це нормально. Акцентуйте увагу дитини на тому, що скоро їй стане легше.

Тривожність і занепокоєння проявляються в кожній дитині по-різному. Можливо, не всі з описаних стратегій допоможуть вашій дитині. Ви краще за інших знаєте свою дитину. Якщо якийсь спосіб не допомагає впоратися із занепокоєнням – не впадайте у відчай. Наступного разу спробуйте інший спосіб. Так із часом ви знайдете слова, які допоможуть дитині заспокоїтися, підбадьорюючи її, додадуть сил.

Програма корекційної роботи з дітьми дошкільного віку, які мають прояви тривожності (для нормативної групи)

Мета програми: надати психологічну підтримку дітям з проявами тривожності, щоб діти почувалися безпечно, розслаблено та активно.

Завдання програми:

1. Знизити тривожність.
2. Зміцнити «Я» дитини.
3. Підвищити психічний тонус дитини.
4. Навчити контролювати об'єкт страху.
5. Підвищити свою впевненість у собі.
6. Зміцнити емоційний контакт з батьками.

Тривалість проведення: один раз на тиждень в групі.

Тривалість заняття 30-35 хвилин.

Програма розрахована на дітей дошкільного віку.

Кожна група складається з 5-8 дітей.

№ п/п	Мета заняття	Назва методики та вправ
1.	Діагностика особливостей емоційного світу дітей. Створення позитивної мотивації й зацікавленості дітей на заняттях. Зняття емоційної напруги. Розвиток навичок самоконтролю.	Знайомство, ритуал привітання. Психогімнастика «Сонечко» Вправи:»Кольорові квіточки» «Тренуємо емоції» Гра «Дартс» Вправа-гра «Пісочна терапія» Ігри «Тактильні мішечки» Рефлексія, ритуал прощання.
2.	Вчити розуміти і відчувати свій внутрішній світ, своє ставлення до себе і оточуючого. Формування здатності визначити емоційний стан людини. Сприяти згуртуванню дитячого колективу. Розвивати творчі здібності, образне мислення. формування позитивного самосприйняття та самооцінювання.	Ритуал привітання Гра «Кричалки – шепталки – мовчалки» Вправи «Кулак-ребро-долоня», «Вухо-ніс». Гра «Кубик емоцій» Вправа «Продовж малюнок» Дихальні вправи «Подмухай» Гра «Слова» Рефлексія, ритуал прощання.
3.	Формування здатності визначити свій емоційний стан. Розвивати уміння помічати настрій оточуючих. Розвивати емпатію. Сприяти згуртуванню дитячого колективу. Розвивати творчі здібності, образне мислення.	Ритуал привітання Вправа «Знайди щось веселе» Розфарбовування «Цікаве малювання на камінчиках». Вправа «Пантоміма» Вправа «Роби це». Психогімнастика «Зайчики та слоники» Сміхотерапія «Смішна кулька» Рефлексія, ритуал прощання.
4.	Розвиток навичок самоконтролю. Формування здатності визначити свій емоційний стан. Розвивати	Ритуал привітання Вправа «Знайди схожу піктограму» Психологічний етюд «Осінні листочки»

	уміння коригувати свою поведінку, уміння помічати настрій оточуючих. Підвищити самооцінку дитини.	Малювання «Малюнок сухим листям» Вправа «Паперовий безлад» Вправа «Гарний настрій» Рефлексія, ритуал прощання.
5.	Зняття психоемоційного напруження. Розвиток навичок самоконтролю, розвиток емоційної сфери дитини, закріплення емоції «радість», понять: «весело», «смішно», формування позитивного самосприйняття та самооцінювання.	Ритуал привітання Вправа «Кола довіри» Психологічна гра «Наші почуття» (за Ю. Гіппенрейтер) Вправа «Лоскотун» Вправа «Пір'їна – статуя» Арт-техніка пісочної терапії «Чарівна країна» Гра «Комплімент» Рефлексія, ритуал прощання.
6.	Зняття психоемоційного напруження; Розвиток вольової саморегуляції. логічного мислення, уваги, формування позитивного самосприйняття та самооцінювання.	Ритуал привітання Вправа «Емоційне лото» Казкотерапевтична техніка «Чому у кактуса колючки?» Етюд «Погана погода» Дихальна вправа «Повітряна куля». Гра «Цікаві гудзики» Рефлексія, ритуал прощання.
7.	Створити умови для ігрової корекції тривожності. Розвивати вміння розпізнавати переживання інших людей. Розвивати творчі здібності, образне мислення. Формування позитивного самосприйняття та самооцінювання.	Ритуал привітання Вправа «Хвилі». Арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками» Гра «Веретено» Вправа «Насос і м'яч» Вправа «Мені вдалось!» Рефлексія, ритуал прощання.
8.	Учити показувати свої емоції та озвучувати їх. Створювати доброзичливу атмосферу в групі. Розвиток навичок самоконтролю, уваги; актуалізувати творчі здібності, фантазію.	Ритуал привітання Вправа «Покажи свій настрій» Вправа «Живий клубочок» Вправа «Подорож на хмарі» Малювання «Улюблене місце» Ігри з тактильними мішечками Рефлексія, ритуал прощання.
9.	Створити позитивну психологічну атмосферу. Розвивати почуття захищеності; формувати позитивне самосприйняття та самооцінювання. Закріпити досвід позитивного спілкування.	Ритуал привітання Вправи: «Поділись усмішкою» Вправа-аплікація «Лялька-оберіг» Вправа «Пантоміма». Вправа «Злий-добрий». Гра «Чарівний м'яч» Рефлексія, ритуал прощання.
10.	Розширити та поглибити знання дітей про настрій, від чого він залежить, допомогти подолати негативні переживання, зменшити тривожність дітей. Підвищувати самооцінку, впевненість.	Ритуал привітання Вправи «Закінчи фразу...», «Тренуємо емоції» Малювання «Веселі плямки» Вправа «Поділись добротою» Гра «Сумна Маринка» Постукування «Метелик» Вправа «Оплески».

Програма корекційної роботи для дітей логопедичної групи дошкільного віку, які мають прояви тривожності

Мета програми: Зниження рівня тривожності через розвиток комунікативних навичок, зняття артикуляційних затисків та формування впевненості у власному мовленні.

Завдання програми:

1. Знизити рівень психоемоційного напруження через стабілізацію мовленнєвого дихання. (Правильний видих – це фізіологічна основа спокою та плавного мовлення).

2. Подолати страх мовленнєвої помилки та «мовленнєвий негативізм». (Навчити дитину сприймати процес говоріння як безпечний і успішний досвід).

3. Розвивати емоційний словник та навички вербалізації емоцій. (Навчити дитину називати свій стан словами, що зменшує потребу в деструктивних поведінкових реакціях).

4. Зняти м'язові затиски в артикуляційному апараті та зоні плечового поясу. (Тривожність у таких дітей часто «живе» у напруженій щелепі та скутих руках).

5. Розвивати логоритмічні навички для синхронізації мовлення, руху та емоцій. (Використання ритму допомагає автоматизувати спокійні реакції).

6. Підвищити впевненість у власних комунікативних можливостях. (Зміцнити «Я» дитини як успішного співрозмовника).

7. Навчити дитину використовувати мову як інструмент опанування страху. (Промовляння страхів у безпечній ігровій формі, надання їм «імен»).

8. Сприяти формуванню емоційно підтримувального стилю спілкування у родині. (Навчити батьків правильно реагувати на мовленнєві труднощі дитини, не посилюючи її тривогу).

Тривалість проведення: один раз на тиждень в групі.

Тривалість заняття 30-35 хвилин.

№ п/п	Мета заняття	Назва методики та вправ
1.	Знайомство, зняття первинної напруги та страху мовленнєвого контакту.	Ритуал «Дзвоник», Психогімнастика «Привіт, сонечко» (з промовлянням), Вправа «Кольорові голоси», Гра «Тихий-гучний звук», Пісочна терапія «Мій острів».
2.	Зняття м'язових затисків (обличчя, шия), розвиток мовленнєвого видиху.	Ритуал привітання, Вправа «Кулька» (дихальна), Гра «Сонна сова» (розслаблення м'язів шиї), Арт-техніка «Ляпка-балакун», Рефлексія «Мій звук».
3.	Розвиток емоційного словника, розпізнавання емоцій за мімікою.	Вітання «Усмішка по колу», Вправа «Дзеркало емоцій», Гра «Вгадай, хто я?» (без слів, лише міміка), Казкотерапія «Смілива дитина», Малювання «Страх, що зник».
4.	Зміцнення «Я-образу», подолання страху «соціального оцінювання».	Ритуал привітання, Вправа «Я — молодець!» (ритмічне промовляння), Логоритмічна гра

		«Кроки», Вправа-гра «Пісочне місто», Гра «Тактильні мішечки».
5.	Зниження тривожності через ритмізацію та координацію мовлення з рухом.	Ритуал привітання, Вправа «Дощик» (ритмічне простукування), Гра «Спіймай слово», Вправа «Живий клубочок» (з коментуванням дій), Рефлексія «Подих спокою».
6.	Навчання контролю над об'єктом страху через вербалізацію.	Вітання «Сонце в долонях», Вправа «Інтерв'ю з іграшкою», Гра «Чарівний мікрофон» (промовляння страхів), Вправа «Цікаві гудзики», Ритуал прощання.
7.	Формування навичок емоційної саморегуляції та спокою.	Ритуал привітання, Вправа «Хвилі» (плавні рухи руками), Арт-техніка «Малюємо емоції пальчиками» + озвучування кольору, Гра «Веретено», Вправа «Насос і м'яч».
8.	Розвиток уяви та зняття мовленнєвої скутості в грі.	Ритуал привітання, Вправа «Покажи свій настрій звуком», Вправа «Подорож на хмарі», Малювання «Мій добрий світ», Гра «Склади історію за малюнком».
9.	Закріплення позитивного досвіду спілкування без напруги.	Ритуал привітання, Вправа «Поділись усмішкою», Аплікація «Квітка доброти», Гра «Чарівні слова», Релаксація «Чарівний сон».
10.	Підбиття підсумків, закріплення впевненості у собі.	Ритуал «Коло друзів», Гра «Я вмюю...», Вправа «Подарунок другу» (словесний), Створення спільного колажу «Наша перемога», Підсумкова рефлексія.

Специфіка для логопедичної групи:

1. **Акцент на дихання:** У кожному занятті додано вправи (наприклад, «Кулька», «Насос і м'яч»), які вчать дитину контролювати видих. Це база для спокійного мовлення та фізіологічний антидот тривозі.
2. **Логоритміка:** Використовуються вправи, де рух синхронізований із промовлянням. Це допомагає «розмити» тривожну зосередженість на самому процесі говоріння.
3. **Вербалізація емоцій:** Якщо в загальній програмі дитина просто малює, то тут ми просимо її «озвучити» малюнок, підібрати слово або звук для емоції, що розвиває когнітивний контроль над почуттями.
4. **Зняття артикуляційних затисків:** Багато вправ спрямовані на розслаблення м'язів обличчя, оскільки тривожна дитина часто має «застиглу» міміку та напружену щелепу.

Програма корекційної роботи для інклюзивної групи (ООП) дітей дошкільного віку, які мають прояви тривожності

Мета програми: зниження рівня тривожності через створення стабільного безпечного середовища, сенсорну інтеграцію, розвиток навичок саморегуляції та адаптацію комунікативних засобів до можливостей дитини з особливими освітніми потребами.

Завдання програми:

1. Зменшити сенсорне перевантаження та сформувати відчуття базової безпеки через стабільність ритуалів.
2. Знизити рівень емоційної напруги за допомогою технік заземлення та тактильної стимуляції.
3. Навчити розпізнавати базові емоції за допомогою візуальних підказок (картки, піктограми).
4. Розвивати навички невербальної саморегуляції (робота з диханням та м'язовим тонусом).
5. Зміцнити позитивний образ «Я» через створення ситуацій успіху в ігровій діяльності.
6. Сприяти поступовій соціальній взаємодії з урахуванням індивідуального темпу дитини.
7. Знизити страх перед новизною через передбачуваність занять та візуальні алгоритми.
8. Надати батькам інструменти підтримки дитини (створення сенсорних куточків спокою).

Тривалість проведення: один раз на тиждень в групі.

Тривалість заняття: 25-30 хвилин (адаптовано до концентрації уваги).

№ п/п	Мета заняття	Назва методики та вправ
1.	Встановлення контакту, формування відчуття безпечного простору.	Ритуал «Коло привітання» (з м'якою іграшкою), Психогімнастика «Ласкаві ручки», Візуальний розклад заняття, Сенсорна гра «Сухий басейн з крупами», Ритуал прощання.
2.	Сенсорне розвантаження та зняття м'язової напруги.	Вітання (дзеркальне повторення жестів), Вправа «Пір'їнка і камінь» (м'язове розслаблення), Робота з кінетичним піском «Відбитки», Вправа «Бульбашки спокою» (дихальна), Рефлексія картками.
3.	Ознайомлення з емоціями через візуалізацію.	Ритуал привітання, Гра «Покажи картку» (емоції на фото), Вправа «Емоційний конструктор» (збираємо обличчя), Казка про сміливе звірятко (з іграшкою), Малювання пальчиками.
4.	Формування відчуття тілесних кордонів та впевненості.	Вітання (ритмічні плески), Гра «Затишний будиночок» (під легкою тканиною), Вправа «Я — сильний» (штовхання долонями), Робота з м'яким пластиліном, Ритуал прощання.

5.	Зниження тривоги через ритмізацію дій.	Ритуал привітання, Вправа «Музичний молоточок» (простукування ритму), Гра «Хованки з предметом», Вправа-сенсорний мішечок «Знайди скарб», Рефлексія візуальними символами.
6.	Опанування страху через безпечну маніпуляцію об'єктом.	Вітання через жест, Гра «Чарівна скринька» (дістаємо «страшні» іграшки і робимо їх смішними), Вправа «Малюємо і перімо страх», Ритуал прощання.
7.	Розвиток навичок самозаспокоєння через тактильність.	Ритуал привітання, Вправа «Тісто» (масаж рук), Арт-техніка «Малювання на воді», Гра «М'який перехід» (сенсорні доріжки), Релаксація «Звуки природи».
8.	Стимуляція позитивної активності.	Вітання через усмішку, Вправа «Мильні бульбашки» (ловимо і лопаємо), Гра «Кольоровий парашут», Творча робота «Мій добрий світ» (природні матеріали), Ритуал прощання.
9.	Закріплення навичок взаємодії.	Ритуал привітання, Спільна гра «Будуємо разом», Вправа «Сонячне зайчення» (робота з ліхтариком), Створення аплікації «Дерево успіху», Рефлексія картками.
10.	Завершення циклу, інтеграція досвіду успіху.	Ритуал привітання, Вправа «Покажи, як ти виріс», Гра «Скарби в піску», Створення спільного плаката «Наші посмішки», Підсумковий ритуал «Коло тепла».

Специфіка для інклюзивної групи (ООП):

1. **Візуальна підтримка:** Обов'язкове використання візуального розкладу (піктограм) для кожного заняття. Це знижує тривогу через повну передбачуваність кожного наступного етапу роботи.

2. **Сенсорний фокус:** Пріоритет тактильних та пропріоцептивних вправ. Для дітей з ООП тривога часто є наслідком сенсорної дизрегуляції, тому робота з піском, водою та обтяженими предметами допомагає дитині «відчути себе» та заспокоїтися.

3. **Спрощення та повторюваність:** Мінімізація вербальних інструкцій на користь наочного показу. Структура кожного заняття залишається незмінною, що створює відчуття стабільності зовнішнього світу.

4. **Індивідуалізація дистанції:** Врахування особливостей соціальної взаємодії. Психолог забезпечує дитині можливість виконувати вправи поруч з іншими, але без примусового тісного контакту, що критично для дітей з РАС чи сенсорною чутливістю.