


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

До захисту допустити:  
Завідувач кафедри

 Юлія ДЕМИДОВА  
«15» грудня 2023 року

**«ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДІТЕЙ  
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ  
ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНІК»**

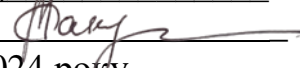
Кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти другого  
(магістерського) рівня вищої освіти  
освітньо-професійної програми  
«Дошкільна освіта»  
**Соломахи Яни Миколаївни**

**Науковий керівник:**

Макаренко Світлана Іванівна,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри дошкільної освіти

**Рецензент:**

Івах Світлана Миколаївна,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри загальної педагогіки та  
дошкільної освіти  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою відмінно  
Секретар ЕК   
« 17 » січня 2024 року

Київ - 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ... ..	9
1.1. Сутність поняття «психоемоційне напруження» .....	9
1.2. Особливості психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.....	14
1.3. Ігрові техніки зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану .....	17
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНІК.....	30
2.1. Визначення рівня психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.....	30
2.2. Поетапна реалізація педагогічних умов зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану .. .....	46
Висновки до розділу 2.....	82
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	94

## ВСТУП

На сьогоднішній день, у зв'язку з розгортанням РФ повномасштабної війни на території України, гостро постає питання наявності та зняття психоемоційного напруження у людей. Адже в період воєнних дій саме психоемоційна сфера людини, дитини першою реагує на подію та демонструє у відповідь стресову реакцію [17].

Доведено, що найбільш вразливим до психоемоційного напруження є організм дітей дошкільного віку. Насамперед, це пов'язують з високою пластичністю і податливістю біологічних систем дошкільника до різних зовнішніх змін [9]. У період воєнних дій саме психоемоційний апарат дитини першим реагує на подію та демонструє у відповідь стресову реакцію, більш відому як психоемоційне напруження [9].

Нині проблема психоемоційного напруження у дітей вивчається психологією, медициною, педагогікою та іншими галузями науки та практики, розглядається у наукових напрацюваннях вітчизняних дослідників (Наталя Євдокимова, Валерій Зливков, Світлана Ліпінська, Світлана Лукомська, Яніна Овсяннікова, Марія Падун, Світлана Ройз, Олег Романчук, Юлія Семенова) та зарубіжних спеціалістів (Ден Браун, Анрі Валлон, П'єр Жане, Уолтер Кеннон, Курт Левін, Ніл Міллер, Жан Піаже, Ганс Сельє, Руелла Франк, Поль Фресс, Дональд Хебб, Павел Якобсон, Пол Янг та ін.).

Вітчизняний психолог Іван Вітенко зазначає, що психоемоційне напруження – це стан психічного напруження, яке виникає у людини в умовах повсякденного життя та при специфічних екстремальних ситуаціях [1].

Тож, безперечно, психоемоційне напруження є характерною ознакою життя сучасного дошкільника, і відповідно, сучасна дитина дошкільного віку знаходиться в зоні підвищеного ризику, адже її психіка є несформованою та надміру вразливою.

Досліджуючи дітей, які пережили воєнні події, науковці

наголошують на значному підвищенні їхньої психоемоційної напруги. Зокрема зазначено, що такі діти стають дратівливими, неспокійними та полохливими, у деяких випадках агресивними або замкнутими. Лекаються гучних звуків, бояться виходити з дому, часто плачуть, засмучуються через дрібниці, не мають бажання гратися та втрачають цікавість до повсякденного життя, деякі діти постійно проявляють тривогу та занепокоєння [6]. Нерідко психоемоційне напруження у дітей дошкільного віку призводить до тяжких захворювань.

Кожна дитина унікальна в тому, як вона реагує на загрозові події. Зокрема, дослідження демонструють колосальні відмінності між дітьми, які в змозі впоратися з психоемоційним напруженням, - і тими, кому з цим впоратися не під силу. Діти, які виявляють ефективний контроль над своєю реакцією на стресові ситуації, зазвичай відзначаються високою самооцінкою, розвинутих почуттям гумору, відчуттям контролю над власним життям, підтримкою сім'ї та систематизацією її функцій (правилами / обмеженнями). Також, важливим аспектом є відкрите спілкування, теплі й довірливі стосунки з батьками, певний рівень релігійності, позитивні взаємини з друзями та дорослими, а також визнання та підтримка за досягнення.

В умовах воєнного стану особливо вразливими до психоемоційного напруження є діти старшого дошкільного віку. У цьому віці вони вже більше розуміють навколишній світ і події в ньому, в них досить добре розвинуті соціальні зв'язки, тому діти здатні реагувати на ситуації з більшою емоційністю, тривогою та страхом. Прояви психоемоційного напруження у них пов'язані, насамперед, з проблемами у поведінці: дитина стає примхливою, нерідко деякі діти стають більш тихими або замкнутими, а інші навпаки – дратівливими, досить часто з'являється регресуюча поведінка.

Оскільки у старшому дошкільному віці провідним видом діяльності є гра, і саме у грі відбувається вільне, самостійне розкриття сутнісних дитячих

сил, розвиток творчої уяви, а також відновлення душевного комфорту дитини, то саме ігрові техніки розглядаються дослідниками як головний спосіб зняття у дітей психоемоційного напруження.

У зв'язку з окресленою проблемою перед вихователями закладів дошкільної освіти (ЗДО) нині стоїть завдання підбору й використання найбільш ефективних саме для своїх вихованців ігрових технік зняття психоемоційного напруження. Відповідно, вивчення особливостей використання ігрових технік для зняття психоемоційного напруження у дітей, зокрема старшого дошкільного віку, в умовах воєнного стану та розробка методичних рекомендацій щодо зняття психоемоційного напруження у дітей вважаємо вкрай актуальним, тому темою нашого дослідження обрано таку: **«Зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік».**

**Об'єкт дослідження:** психоемоційне напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження:** педагогічні умови зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

2. Визначити критерії, показники й рівні психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

3. Виявити й експериментально перевірити педагогічні умови зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах

воєнного стану.

4. Розробити методичні рекомендації щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.

**Гіпотеза дослідження:** зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік буде найбільш ефективним за таких педагогічних умов:

- використання ігрових технік, які відповідатимуть конкретним викликам та стресорам в умовах воєнного стану;
- урахування індивідуальних особливостей та психоемоційних проблем дітей для підвищення ефективності ігрових технік;
- комплексного та систематичного використання ігрових технік у спеціально організованій вихователем та самостійній повсякденній діяльності дітей;
- систематичний моніторинг й оцінка психоемоційного стану дітей для підвищення ефективності застосування ігрових технік.

**Методи дослідження:**

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

Емпіричні: спостереження, педагогічний експеримент, анкетування.

**База дослідження:** Товариство з обмеженою відповідальністю заклад дошкільної освіти «Еврика», м. Дніпро.

**Наукова новизна отриманих результатів:**

- уперше запропоновано класифікацію ігрових технік для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану;
- визначено й експериментально перевірено педагогічні умови зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану;

- теоретично обґрунтовано засади психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, описано їх складові та змістове наповнення;
- подальшого розвитку набуло питання зняття психоемоційного напруження у дітей в умовах воєнного стану, адаптоване до використання з дітьми старшого дошкільного віку.

#### **Практичне значення отриманих результатів:**

- розроблено критерії, показники та рівні психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану (високий, середній, помірний, низький); методичні рекомендації «Ігрові техніки зцілення» щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами комплексу ігрових технік – адаптовані для використання вихователями ЗДО;
- уточнено форми та методи роботи щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку.

Отримані результати дослідження, діагностичні та технологічні ресурси впроваджено у практику ТОВ заклад дошкільної освіти «Еврика», м. Дніпро. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності вихователів, батьків, практичних психологів при діагностиці та корекції психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку (у т.ч. - переселенців) під час воєнного стану.

**Апробація результатів роботи:** результати дослідження доповідалися на IV Міжнародній студентській науковій конференції «Тренди та перспективи розвитку мультидисциплінарних досліджень», м. Луцьк. 01 грудня 2023 року.

**Публікації:** Соломаха Я.М. «Ігрові техніки як засіб зняття психоемоційного напруження у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану»: Збірник матеріалів IV Міжнародної студентської наукової конференції «Тренди та перспективи розвитку мультидисциплінарних

досліджень», 01 грудня 2023 року / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп». - 2023. - 500 с.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи становить 111 сторінок.



# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Сутність поняття «психоемоційне напруження»

У зв'язку з введенням воєнного стану на території України, все частіше життя сучасних дітей супроводжується психоемоційним напруженням та переживаннями негативних емоцій, що в свою чергу дегармонізує становлення емоційної сфери та особистості дитини.

Вітчизняний психолог Іван Вітенко визначає психоемоційне напруження як стан психічного напруження, яке виникає у людини в умовах повсякденного життя та при специфічних екстремальних ситуаціях [1].

Нерідко психоемоційне напруження ототожнюють з поняттям стресу, однак психоемоційне напруження є причиною стресу, а стрес, відповідно його наслідком [3].

Світові практики під поняттям «психоемоційного напруження дітей» розуміють стан переживання дитиною підвищеної напруги у психологічному та емоційному плані, яка в свою чергу викликає різноманітні реакції в її поведінці, емоційному стані та фізичному самопочутті [9].

Зокрема, канадський фізіолог Ганс Сельє досліджуючи психоемоційне напруження схарактеризував його як універсальну реакцію організму на будь-які впливи або ситуації (подразники), що потребують пристосування до них. Ці подразники активізують в організмі фізіологічні механізми, відповідальні за емоційне збудження. Науковець зазначав, що стан психоемоційного напруження може проявлятися під впливом різноманітних життєвих умов, починаючи від повсякденних турбот, і закінчуючи екстремальними життєвими ситуаціями, інакше кажучи «психотравмуючими подіями», у нашому випадку такими є воєнні події на території нашої країни.

Причиною емоційної напруги в дошкільному віці слугує невміння дітей проявляти негативні емоції, своєчасно попереджати та позбавлятися їх. Якщо психоемоційне напруження триває довгий період часу, то це неминуче призведе до негативного впливу на організм дитини в цілому.

Зокрема, Марія Монтесорі звертала увагу на важливість створення безпечного та сприятливого середовища для дітей, яке допоможе запобігти психоемоційному напруженню. Деніел Гоулмен підкреслював важливість розвитку емоційних навичок та здатності до саморегуляції емоцій, що в свою чергу допоможе дітям позитивно реагувати на стресові ситуації.

Арабські науковці, досліджуючи фактори впливу на психоемоційний стан дитини наголошують, що найбільш сильними факторами, котрі впливають на психоемоційну сферу дитини дошкільного віку під час воєнного стану, є [5]:

1. Насильство, що відбувалося на очах у дитини;
2. Свист снарядів, вибухи, гул вертольотів, звуки пострілів;
3. Напруга від пригніченого становища в сім'ї.

Арабські науковці також відзначають, що безпосереднє перебування в місцевості, де відбуваються воєнні дії, сприяє тому, що у дітей дошкільного віку спостерігаються гостро виражені ознаки психоемоційного напруження.

Зазначимо, що тема психоемоційного напруження дітей в умовах воєнного стану досліджується багатьма відомими науковцями та експертами. Зокрема, вітчизняна сімейна психологиня Світлана Ройз працює над такими питаннями, як «Агресія і війна. Як говорити з дітьми на складні теми?», «Як підтримати дитину під час війни?» [32] та ін.

Наталія Лоскутова - українська психологиня, займається проблемами психічного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного конфлікту на Донбасі. Вона вивчає особливості психологічного розвитку дітей, які пережили травматичні події, та розробила програми для їхньої психологічної підтримки [29].

Андрій Міхеєв - український психолог, який досліджував психічне здоров'я дітей під час військових подій на Сході України та розробляв програми для їхньої психологічної підтримки. Він також займався проблемами адаптації дітей до навчання в умовах війни [29];

Олександр Кононенко - український психолог, який займався дослідженням психоемоційного напруження у дітей в умовах війни на сході України та розробляв програми для психологічної підтримки дітей, які пережили психотравмуючі події [22].

Леонід Манн - ізраїльський психолог, який досліджував реакції дітей старшого дошкільного віку на війну та військовий конфлікт в Ізраїлі. Він розробив програму для психологічної підтримки дітей, які пережили травматичні події [28].

Софія Бринкманн - шведська психологиня, вивчала взаємозв'язок між психічними реакціями дітей старшого дошкільного віку та їхнім соціальним середовищем в умовах воєнного стану [28].

Зазначеними науковцями у своїх дослідженнях доведено, що при психоемоційному напруженні діти зазвичай відчувають сильну тривогу, страх, роздратування, роздуми про негативні події, погіршення настрою, підвищену чутливість та іноді навіть агресію. Ці фактори безперечно впливають на здатність дитини концентруватися, засвоювати нову інформацію, комунікувати з соціумом, повноцінно розвиватися та дорослішати.

Унаслідок відчуття тривоги, напруги, страху та невизначеності процес повноцінної соціалізації дитини значно ускладнюється. Діти, котрі покинули зону активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації при інтегруванні у нові соціальні умови життя [2].

У дітей дошкільного віку психоемоційне напруження виявляється по-різному, в залежності від віку дитини. Якщо діти старшого дошкільного віку можуть замкнутися в собі або бути агресивними, то у дітей молодшого дошкільного віку прояв психоемоційного напруження виявляється інакше –

вони відчують дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу поведінку, боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і постійно потребують фізичної близькості дорослих. Загалом, діти дошкільного віку можуть ставати мовчазними, уникати друзів, демонструвати ознаки депресії, у них проявляються напади роздратування або спалахи люті, в цілому їх поведінка стає дуже важкою, вони часто втрачають контроль над собою.

Зауважимо, що у дітей дошкільного віку відсутнє розуміння причинно-наслідкового зв'язків, тобто малюк не здатен зрозуміти, що з ним сталося. Це обумовлено віковими особливостями, недостатньо сформованими соціальною, фізіологічною та психологічною зрілістю.

Варто звернути увагу й на той факт, що причини виникнення психоемоційного напруження у кожної дитини можуть відрізнятися, тому і підхід до зняття психоемоційного напруження теж має бути індивідуальним [3].

Тож, дошкільний вік - це період, коли дитина не в змозі повністю усвідомити сутність того, що відбувається, вона лише фіксує у пам'яті конкретну ситуацію та свої емоції у цей момент. Відомо, що у пам'яті дитини в першу чергу закарбовуються такі шокуючі для неї події, як свист падаючого снаряда, гул вертольотів, звуки сильних ударів, вибухів і т.п.

Для дитини інтенсивність переживань може виявитися надто великою, і як результат, вона стає дуже вразливою, а отже потребує зняття психоемоційного напруження задля попередження стресових ситуацій.

Травмовані діти виражають свої почуття, пов'язані з пережитим, через свою поведінку. Так, у дошкільників спостерігається тенденція до проведення одноманітних ігор, а також відтворення сюжетів, які мають прямий зв'язок із психотравмою [18].

Аналіз наукової літератури з даної теми дозволив скласти перелік характерних ознак вияву психоемоційного напруження дитиною дошкільного віку [3; 5; 18]:

- дитина має поганий сон, засинає важко, часто з плачем, сон її дуже неспокійний, під час сну часто прокидається, виявляє ознаки надмірного збудження;

- дитина стає дуже вразливою до емоційних перепадів, часто плаче з незначного приводу, може проявляти ознаки агресивної поведінки у звичайних ситуаціях;

- дитині притаманні часті ознаки втоми, навіть після навантаження, яке раніше давалося їй дуже легко; часто така дитина самотійно припиняє виконувати завдання без видимих на те причин;

- дитина стає забудькуватою, неухважною, з'являються прояви невпевненості в собі, своїх силах, або ж навпаки, дитина може стати неспокійною, непосидючою. В цьому стані дитині конче необхідна підтримка дорослих, схвалення всіх її дій. Такі ознаки поведінки свідчать про її дискомфортний психоемоційний стан;

- дитина перестає брати участь у іграх з однолітками, виникають труднощі з дисципліною, вона часто кривляється, виявляє ознаки впертості, боїться контактів, прагне самотійності та усамітнення;

- дитина часто втрачає апетит або, навпаки, вона постійно щось жує або смочче;

- дитина втрачає вагу або, навпаки, набирає зайві кілограми;

- у дитини може спостерігатися тремтіння рук, пересмикування плечима, похитування головою, гра зі статевими органами, нічні та денні прояви енурезу.

Перелічені ознаки свідчать про психоемоційне напруження дитини дошкільного віку, внаслідок яких може виникнути більш серйозний стан - стрес.

Під стресом розуміють неспецифічну фізіологічну реакцію організму, яка виникає у відповідь на несподівану, напружену ситуацію [4]. Про стан стресу свідчить зміна режиму роботи багатьох органів і систем органів,

частота пульсу, ритм серцевих скорочень, виділення адреналіну в кров тощо.

Підсумовуючи, зазначимо, що діти дошкільного віку знаходяться в зоні ризику, оскільки дитяча психіка найбільш вразлива до психоемоційних напружень, які можуть призвести до стресів. Саме тому слід вчасно помічати перші симптоми психоемоційного напруження у дітей та, не гаючи часу, діяти для збереження всіх аспектів здоров'я дитини.

Отже, вивчення проблеми психоемоційного напруження дітей в умовах воєнного стану та розробка ефективних технік зняття психоемоційного напруження є важливим завданням для науковців і практиків, оскільки це дозволить забезпечити психічне здоров'я та благополуччя дітей в умовах воєнного стану та виховати здорове підростаюче покоління.

## **1.2. Особливості психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану**

Війна являє собою важке випробування для дорослих людей і, особливо, для дітей. Травматичний вплив воєнного стану на дитячу психіку важко недооцінити, адже значною мірою він впливає на емоційну, соціальну, фізичну сферу дошкільників. В умовах воєнного стану діти стають заручниками травматичної для їхньої психіки ситуації, до якої необхідно адаптуватися. При цьому існує вагома загроза щодо порушення розвитку у дітей однієї з основних сфер - психоемоційної.

Діти старшого дошкільного віку є особливо вразливими до психоемоційного напруження в умовах воєнного стану, адже в цьому віці вони вже мають розвинуті соціальні зв'язки, більше розуміють про світ навколо себе - тому можуть реагувати на ситуації з більшою емоційністю, тривогою та страхом. У старшому дошкільному віці психоемоційне напруження відбувається за рахунок постійного переживання емоцій негативної модальності. Адже, порушуючи нормальне життя, воєнні дії в

країні, які дитина відчуває і бачить, виявляються для неї складною травматичною подією, з якою впоратися самотійно через особливості свого психоемоційного розвитку, який ще не є повноцінно сформованим, не здатні [5].

Це пов'язано саме з тим, що у дошкільному віці психіка дитини, будучи незрілою, не здатна проводити самотійну психологічну переробку негативного впливу воєнних подій та протистояти факторам, які згубно на неї діють. Відповідно, психіка дитини в даний віковий період є надміру вразливою та не захищеною від негативних наслідків війни [6].

Тож, спираючись на вищевикладене ми адаптували ознаки психоемоційного напруження запропоновані Гансом Сельє (див. Таблиця 1.2), де, розкрили їхній вплив на організм дитини старшого дошкільного віку.

*Таблиця 1.2*

**Ознаки психоемоційного напруження (за Г. Сельє [5])**

<b>Фізіологічні</b>	<b>Психологічні</b>	<b>Особистісні</b>	<b>Медичні</b>
- хекання; - прискорення пульсу; - почервоніння або збліднення шкіри; - збільшення адреналіну у крові; - рясне потовиділення; - безсоння; - втрата апетиту.	- уповільнення мисленневих процесів; - погіршення концентрації уваги; - погіршення пам'яті; - зменшення сенсорної чутливості; - гальмування процесу	- пригнічення волі; - втрачання самоконтролю; - пасивність, стереотипність поведінки; - втрата навичок пошуку творчих рішень; - підвищені страх та тривожність;	- підвищена нервозність; - прояви істеричних реакцій; - непритомність; - афекти; - головні болі та інші соматичні скарги; - втрата або

	ухвалення рішень.	- часті прояви безпричинного занепокоєння; - невпевненість в собі.	набір ваги.
--	-------------------	--	-------------

Відтак, унаслідок постійної напруги, викликаної військовими подіями у країні, в дитини старшого дошкільного віку виникає втрата бачення життєвої перспективи та інтересу до раніше цікавої діяльності. Крім того події, що викликали психотравму, можуть спричинити зупинку особистісного розвитку у дітей старшого дошкільного віку [8]. Адже саме психоемоційний стан відіграє визначальну роль у прищепленні дитині старшого дошкільного віку загальнолюдських цінностей, що є фундаментальним етапом для становлення її цілісного розвитку.

Крім того, у складних умовах сьогодення, тенденція щодо кількості дітей з психоемоційним напруженням (з проявами агресії, тривоги та невпевненості в собі) зростає.

Тож, проаналізувавши напрацювання Леоніда Манн, Світлани Ройз, Руелли Франк та інших науковців зазначимо, що під час організації освітньої діяльності, вихователь стикається із дітьми, які мають різні характери та різний емоційний і соціальний розвиток. Особливо важливою є робота вихователя при появі в групі дітей з такими вираженими особливостями у поведінці, як гіперактивність, сором'язливість, агресивність, тривожність, невгамовність та інші. Такі випадки вимагають індивідуального підходу до наявної проблеми дитини задля вчасного попередження психоемоційного напруження.

Отже, психоемоційне напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану є важливою та актуальною проблемою. Ця проблема привертає увагу вчених з усього світу, які досліджують вплив війни і



конфліктів на психічне здоров'я дітей, та працюють над пошуком шляхів для зняття психоемоційного напруження.

На підставі теоретичного дослідження з даної теми, можемо наголосити, що стан психоемоційної напруги (тривоги, страху, агресії) як правило, супроводжується сильним затиском різних груп м'язів. Тому ігрові, тілесні, релаксаційні та дихальні техніки для цієї категорії дітей просто необхідні.

Ураховуючи наведені вище особливості, ми вважаємо, що надзвичайно важливо забезпечити дітям старшого дошкільного віку, які переживають психоемоційне напруження в умовах воєнного стану, належну підтримку.

Рекомендовані нами заходи включають психологічну та емоційну підтримку засобами ігрових технік, які сприятимуть зняттю або зниженню рівня психоемоційного напруження дитини старшого дошкільного віку.

### **1.3. Ігрові техніки зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану**

Початок воєнних дій в Україні призвів до тяжких наслідків для дітей у плані психоемоційного напруження, відтак пошук нових дієвих технік для його зняття залишатиметься актуальним та відкритим упродовж воєнного стану та тривалий час після його закінчення. Тож, виникає потреба у пошуку та подальшому застосуванні дієвих та інноваційних технік для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку.

У свою чергу, дослідивши наукові напрацювання з даних питань провідних фахівців психології та педагогіки, ми дійшли висновку, що ефективним засобом для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку слугують ігрові техніки. Оскільки провідною діяльністю старших дошкільників залишається саме гра, вона є сферою прояву особистої ініціативи й активності, оскільки відповідність психологічних та фізичних здібностей дитини визначає основні

трансформації у психічних процесах – то саме ігрові техніки сприятимуть зняттю психоемоційного напруження в дітей.

Розглянемо більш детально визначення ігрових технік. У сучасній педагогіці терміни «техніка» та «технологія» використовуються, як взаємозамінні у висловах таких, як «технологія навчання, освітнього процесу, виховання, гри». Слово «технологія» виникло від грецьких слів: «*techne*», що означає мистецтво, майстерність, вміння і «*logos*», що тлумачиться як наука чи закон [15]. Тобто, розкриваючи поняття «ігрова техніка» ми розуміємо науку про майстерність використання гри.

Ігрові техніки ефективно поєднують у собі різноманітні методи, прийоми, режим роботи та алгоритми дій, що тісно пов'язані з використанням обладнання, інструментів, матеріалів та ресурсів.

Питання про використання ігрових технік для зняття психоемоційного напруження зовсім не нове у педагогічній теорії та практиці: його дослідженню, дослідженню його соціальних аспектів, виявленню методологічних основ та їх значенню для розвитку дитини привертала увагу такі вчені: Лев Виготський, Данило Ельконін, Олексій Леонт'єв, Олена Сорокіна, Валентина Шахрай, Діана Щербина та інші.

Вітчизняна дитяча психологиня Світлана Ройз наголошує на необхідності використання ігрових технік для дітей задля успішного подолання психоемоційного напруження: «Ігри важливі в будь-який час - дітям і дорослим, але, саме зараз, в період воєнного стану вони просто необхідні, для зняття психоемоційного напруження» [22].

Розкриваючи питання впливу ігрових технік на дітей, Герман Селевко зауважив, що ігрові техніки - це цілісне утворення, воно охоплює певну частину освітнього процесу дошкільника, також воно єдине за змістом та сюжетом. При цьому, сюжет гри розгортається паралельно основному змісту освітньої діяльності [3].

У свою чергу, Ілона Дичківська під поняттям «ігрові техніки» розуміє ігрову форму взаємодії педагога й дитини, що має на меті розвиток

навичок вирішення складних завдань шляхом обізнаного вибору альтернативних варіантів, який здійснюється через втілення конкретного сюжету [2].

А засновниця ігрової терапії Вірджинія Екслейн називає гру процесом, під час якого дитина висловлює свої емоції, втілюючи їх у грі, та отримує можливість споглядання або управління ними [9]. Авторка наголошує на тому, що ігрові техніки сприяють вираженню неусвідомлюваних конфліктів, і саме цим зменшують психоемоційне напруження дитини. Основна мета ігрових технік, на думку дослідниці, полягає в тому, щоб не втручатися у розвиток дитини та не «переробляти» її, не навчати конкретних поведінкових навичок, а сприяти «програванню» хвилюючих ситуацій у грі, з повною підтримкою та переживанням дорослого [9].

На думку психолога, автора концепції «зони найближчого розвитку» Льва Виготського, однією з ключових функцій ігрових технік є стимулювання розвитку навичок саморегуляції [15]. Відповідно до свого бажання гратися, дитина набуває навичок контролю над своїми імпульсами та поривами, дотримуючись правил гри.

Відомий американський психолог Бруно Беттельхайм наголошував, що ігрові техніки є одним із основних засобів для зняття психоемоційного напруження у дітей. Адже, через гру діти можуть відчувати себе у безпеці та контрольованій ситуації, що допомагає їм заспокоїтися та зосередитися на позитивних емоціях [9].

Більш за все імпонує нашому дослідженню трактування, запропоноване Світлою Ройз. Психологиня наголошує, що гра є символічною мовою для дитячого самовияву. Отже, дитину не примушують ділитися тим, що трапалося, а з допомогою ігрових технік виявляють її минулий досвід та реакції й почуття щодо пережитого, на основі цього застосовують ігрові техніки задля зняття психоемоційного напруження.

Тож бачимо, що ігрові техніки розглядаються науковцями як основні засоби вивчення та дослідження дітей, оскільки через них діти виражають свої почуття відверто та вільно, набувають нових навичок, розвивають соціальну компетентність, досвід, освоюють різні методи розв'язання проблем та виходу зі складних ситуацій.

Ігрові техніки впливають на дитину непрямым чином, роблячи її повноцінним учасником діяльності. Дитина у грі виражає активну позицію та співпрацює з іншими дітьми. Важливо відзначити, що ігрові техніки виступають як «поле самовираження» для кожної дитини. За допомогою ігрових технік корегуються негативні емоції, страхи, невпевненість у собі, розширюється здатність дітей до спілкування [19].

У переважній більшості випадків ігрові техніки виступають дієвим засобом відновлювального впливу (у разі наявності в дитини емоційних та поведінкових порушень невротичного характеру, ігрові техніки можуть використовуватися як засіб впливу, у інших випадках їх можна розглядати, як допоміжний інструмент, що дозволяє стимулювати дитину, знижуючи психоемоційне напруження та рівень дезадаптації, зокрема у випадку з аутичними, педагогічно та соціально занедбаними дітьми, а також дітьми з особливими освітніми потребами). Можливе використання ігрових технік у вигляді психопрофілактичного та розвивального засобу [19].

Узагальнюючи різні трактування науковців, які досліджували дану тему, ми можемо сказати, що найприйнятнішим для застосування ігрових технік вважається вік від 3 до 6 років. Пов'язано це саме з тим, що діти в цьому віці вчаться виражати та розпізнавати свої емоції, почуття. Тож, гра слугуватиме вдалим засобом для програння почуттів та зняття психоемоційного напруження.

У період старшого дошкільного віку ігрова діяльність залишається провідним видом діяльності, оскільки зумовлює якісні зміни у психіці дитини [16].

Відтак Гарі Лендрет, автор книги «Ігрова терапія: мистецтво відносин», котра має на меті практичне керівництво для занять з застосуванням ігрових технік, виокремив сім основних завдань для успішного застосування ігрових технік [10]:

1. Встановлення позитивних стосунків з дитиною;
2. Прояв широкого спектру почуттів;
3. Відпрацювання досвіду реального життя дитини;
4. Практична перевірка дитиною обмежень (просторових, предметно-маніпуляційних, морально-етичних тощо);
5. Розвиток у дитини позитивного «я»;
6. Розвиток самопізнання;
7. Можливість розвитку у дитини самоконтролю.

Беручи до уваги умови життя, які диктує нам сьогодення, можемо наголосити на тому, що для розвитку дошкільника в цілому діти старшого дошкільного віку мають набути певних навичок, зокрема - соціальних, когнітивних, мовленнєвих та найголовніше - саморегулятивних. Цьому неабияк сприяє процес гри - вона представляє собою оптимальний засіб для всебічного розвитку дошкільника, сприяючи розширенню та поглибленню його уявлень про навколишній світ, формуванню основних якостей особистості, задоволенню соціальних й особистісних потреб дитини.

Гра є невід'ємною складовою життя дитини, у статті 31 Конвенції ООН про права дитини визначено «Право на гру», основними характеристиками якої є [5]:

- позитивні емоції, радість;
- непередбачуваність та виклик;
- гнучкість та відсутність результату.

Тож, ми вважаємо, що ігрові техніки мають на меті, насамперед, підтримку психічного здоров'я та благополуччя дитини. Вони є своєрідною «терапією» для дитини, оскільки дають можливість безпечно висловлювати

та переживати глибокі емоції, а це в свою чергу позитивно впливає на психоемоційний стан дошкільника.

Ігрові техніки добре підходять для дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, оскільки дають можливість дітям виражати свої емоції, почуття, переживання, «проживати» психотравмуючі для них події у звичній для них діяльності – ігровій.

Розглянемо більш детально переваги ігрових технік як один із засобів зняття психоемоційного напруження:

- ігрові техніки базуються на ідеї, що гра - це не лише розвага, але й важливий інструмент для вираження емоцій, навчання нових навичок, вирішення проблем та покращення взаємин між людьми.

- за допомогою ігрових технік дорослий може допомогти дитині зняти психоемоційне напруження, знизити рівень стресу, покращити комунікативні навички та сприяти розвитку творчих здібностей.

- під час ігрових технік можуть використовуватися різноманітні ігри та іграшки, зокрема настільні ігри, конструктори, м'ячі, ляльки, масажні доріжки тощо, які в свою чергу спонукають до всебічного розвитку дитини в цілому.

- крім того, дорослий може використовувати ігрові техніки для навчання дітей навичкам співпраці, толерантності, співпереживання, взаємодопомоги, завдяки цьому також відбувається всебічний розвиток дитини.

Отже, ігрові техніки не завжди спрямовані лише на зняття психоемоційного напруження, вони багатогранні, адже мають вплив на всебічний розвиток дитини.

Але зазначимо, що особливу увагу у підборі ігрових технік слід приділяти індивідуальним особливостям кожної дитини, оскільки реакція на психоемоційне напруження у кожної дитини індивідуальна, тож і підхід до підбору ігрових технік має бути в залежності від індивідуальних показників психоемоційного напруження конкретної дитини.

Аналізуючи дослідження, пов'язані із застосуванням ігрових технік для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку, вдалося з'ясувати, що даний вид діяльності передбачає чітке планування, а саме – грамотну постановку мети та завдань, підбір відповідної ігрової техніки (індивідуально), сумлінну підготовку вихователя до проведення ігрової техніки, пошук необхідних матеріалів та ресурсів, залучення, стимулювання та мотивацію дитини для активної ігрової діяльності, проведення самої гри, узагальнення результатів, рефлексія та формулювання висновків.

З огляду на зазначене, ми вважаємо, що ігрові техніки в основу яких покладена гра, здатні перенаправити увагу дитини від того, що її турбує, на те, над чим вона може мати хоча б відносний контроль.

Згідно з цим, адаптуємо та класифікуємо використання ігрових технік відносно ознак психоемоційного напруження (за Г. Сельє – Таблиця 1.2), та більш детально розглянемо вплив на психоемоційний стан дитини (Див. Таблицю 1.3).

Таблиця 1.3

### Класифікація ігрових технік зняття психоемоційного напруження

Ознаки психоемоційного напруження за Г. Сельє				
Ігрові техніки	Фізіологічні	Психологічні	Особистісні	Медичні
	<i>тілесні ігрові техніки</i>	<i>творчі ігрові техніки</i>	<i>рольові та імітаційні ігрові техніки</i>	<i>природничі ігрові техніки</i>
<b>Значення ігрові техніки щодо зняття психоемоційного напруження</b>	вправи на зняття м'язового напруження та вправи з використанням масажних м'ячів, щіточок,	вправи з елементами малювання, ліплення, музикотерапії та інших видів мистецтва, подібні ігри допомагають дітям	дозволять дітям відчувати себе більш впевнено. Завдяки рольовим іграм у дітей з'являється можливість	можуть включати прогулянки, дослідження рослинного та тваринного світу, садівництво та інші активності, які

	віброплатформ та інших допоміжних предметів для розвитку дітьми сенсорних навичок, покращення кровообігу.	виражати емоції та навчатися елементам саморегуляції.	контролювати ситуацію, рольові та імітаційні ігри допомагають дітям зрозуміти свої емоції та навчають взаємодії з оточуючими.	допомагають дітям відчувати зв'язок з природою та цим самим знімати психоемоційне напруження.
<b>Приклади ігрових технік</b>	«Водичка», «Кулачки», «Котики».	«Цікавий день», «Створи свою фантастичну істоту».	«Це – я», «Чарівна куля», «Фантастичний зоопарк».	«Метелик», «Рослина», «Загублене місто».

Під час проведення ігрових технік важливо створити сприятливу атмосферу для дитини, де вона буде почуватися комфортно та безпечно. Ігрові техніки можуть бути проведені як індивідуально, так і з групою дітей, об'єднаних одним показником щодо психоемоційного напруження.

У груповій формі проведення ігрових технік діти взаємодіють між собою, що дозволяє їм розвивати соціальні навички та взаємодію з іншими дітьми. Водночас індивідуальна форма дозволяє більш глибоко аналізувати проблеми конкретної дитини та використовувати ігрові техніки, що найкраще відповідають її потребам.

З урахуванням вищезазначеного, ми гіпотетично припускаємо, що зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку буде ефективнішим за умов створення таких педагогічних умов:

- важливим є застосування ігрових технік, які відповідатимуть конкретним викликам та стресорам дітей, відтак, діагностувавши дітей доцільно виділити «проблемні маркери» яким варто приділити найбільшу увагу;



- урахування індивідуальних особливостей дітей для підвищення ефективності ігрових технік є не менш важливим, адже кожна дитина переживає «психотравмуючу подію» по своєму, відчуває та проживає її так, як вона це бачить;

- задля комплексного та систематичного використання ігрових технік у спеціально організованій вихователем та самостійній повсякденній діяльності, доцільно на нашу думку, у розпорядку дня виділити час для проведення ігрових технік, спрямованих на зняття психоемоційного напруження в умовах воєнного стану; Протягом дня ігрові техніки мають гармонійно включатися та поєднуватися з різними видами діяльності старшого дошкільника. Адже, використання ігрових технік у повсякденні допоможе відвернути увагу дитини від того, що її турбує, на те, що вона може хоча б відносно контролювати, цим самим сприятиме зняттю психоемоційного напруження.

- систематичний моніторинг й оцінка психоемоційного стану дітей для підвищення ефективності застосування ігрових технік дасть змогу контролювати та відстежувати ефективність у застосуванні ігрових технік відносно конкретного показника, або ж в цілому.

Для реалізації зазначеного, ми пропонуємо структуровану за критеріями систему рекомендацій «Ігрові техніки зцілення» щодо використання ігрових технік у повсякденні старшого дошкільника, дані методичні рекомендації враховують різноманітні ігрові техніки, які педагог має можливість самостійно підібрати з урахуванням індивідуальних показників конкретної дитини, або ж групи дітей.

Нижче деталізуємо своє бачення щодо можливості включення ігрових технік в режимні моменти дитини старшого дошкільного віку:

1. «Ранковий заряд енергії»: ми рекомендуємо ранок розпочинати з ігрових технік, спрямованих на підняття настрою, бадьорості, енергії та налаштування на позитивний лад впродовж цілого дня (*Наприклад вправа «Привітання»* : Вихователь звертається до дітей дублюючи свої слова

руховим супроводом: «Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики» і т.д. під час промовляння потрібно легенько, ніжно торкатися до різних частин тіла. Таким чином треба пройтися по всьому тілу, за можливості говорити компліменти на кшталт « щічки, ви такі рум'яні, носик ти такий гарненький» [11]).

2. «Освітня діяльність»: ми рекомендуємо вводити в освітній процес упродовж дня елементи ігрових технік, спрямовані на психологічний та особистісний критерії конкретної групи дітей або ж в залежності від індивідуальних показників конкретної дитини. Це можуть бути рольові ігри, творчі ігри, ігри для комунікації, музично-ритмічні ігри, ігри-релаксації тощо.

3. «Хвилинка перепочинку»: спираючись на фізіологічні показники зазначені у (Табл. 2.1), ми вважаємо за потрібне перед денним сном та після нього використовувати ігрові техніки, які слугуватимуть для зняття психоемоційного напруження дитини в цілому за день та підготовки її до денного сну або ж для пробудження.

4. «Спільні творчі ігри»: ми радимо впродовж дня організувати спільні ігри, спрямовані на вирішення творчих завдань. Це сприятиме взаємодії та соціальній адаптації дітей.

Систематичне застосування ігрових технік протягом дня дозволить дитині легше перейти від одного виду діяльності до іншого та впродовж дня знизити рівень психоемоційного навантаження. Адаптуючи даний план до індивідуальних показників відповідно критеріїв психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку (Див. Таблицю 2.1), маємо можливість безпосередньо чинити вплив на всебічний розвиток та покращення самопочуття старших дошкільників в умовах воєнного стану, що позитивно сприятиме зняттю психоемоційного напруження в умовах воєнного стану.

До того ж, роль педагогів - не лише у створенні та підборі

відповідного інструментарію, але й у активному сприянні участі дітей в ігрових техніках, не втручаючись у сам процес. Педагоги мають бути чутливими до змін у психоемоційному стані дітей, вміти проявляти емпатію, адже надзвичайно важливо надавати емоційну підтримку дітям та вдало адаптувати ігрові техніки до ситуацій та індивідуальних особливостей, задля забезпечення оптимального ефекту. Та найголовніше – це те, що педагоги мають створювати безпечне та довірливе, природне та звичне для дитини середовище, де кожна дитина матиме можливість вільно виражати свої емоції та почуття, без страху братиме участь в запропонованих ігрових техніках.

Отже, більшість вітчизняних і зарубіжних науковців переконані, що ігрові техніки можуть бути ефективним інструментом для виявлення та виправлення різноманітних порушень у розвитку дитини, в тому числі психоемоційного напруження. Адже ігрова техніка може відкрити все, що пережила дитина, зокрема розкрити її реакції та почуття пов'язані з тим, що вона пережила; бажання, мрії, потреби та особливості розвитку її уявлення про себе [19].

Відповідно до цього, ми вважаємо, що ігрові техніки є ефективним інструментом для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку, адже вони створюють сприятливий фундамент для розвитку позитивних емоцій, розвивають соціальні навички, дають можливість експериментувати та виражати себе, що дозволяє дітям самостійно діяти. Цим самим дозволяє дитині відволіктися від стресу та негативних емоцій, розважитися та позбутися накопиченого напруження.

## Висновки до розділу 1

У ході теоретичного аналізу наукових досліджень щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік було виокремлено сутність та теоретичні засади досліджуваної теми. У результаті чого, можемо зробити наступні висновки:

В умовах воєнного стану в Україні психоемоційне напруження є характерною ознакою життя сучасної людини, дитини, оскільки вони знаходяться в зоні підвищеного ризику.

Під поняттям психоемоційного напруження прийнято вважати стан психічного напруження, яке виникає у людини в умовах повсякденного життя та при специфічних екстремальних ситуаціях [1].

Нині дана проблема вивчається психологією, медициною, педагогікою та іншими галузями науки та практики, розглядається у наукових напрацюваннях вітчизняних дослідників (Наталя Євдокимова, Валерій Зливков, Світлана Ліпінська, Світлана Лукомська, Яніна Овсяннікова, Марія Падун, Світлана Ройз, Олег Романчук, Юлія Семенова) та зарубіжних спеціалістів (Ден Браун, Анрі Валлон, П'єр Жане, Уолтер Кеннон, Курт Левін, Ніл Міллер, Жан Піаже, Ганс Сельє, Руелла Франк, Поль Фресс, Дональд Хебб, Павел Якобсон, Пол Янг та ін.).

В умовах воєнного стану особливо вразливими до психоемоційного напруження є діти старшого дошкільного віку, оскільки вони більше розуміють про навколишній світ і події в ньому, в них досить добре розвинуті соціальні зв'язки, тому діти здатні реагувати на ситуації з більшою емоційністю, тривогою та страхом.

Серед ознак психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку виділено наступні: фізіологічні (безсоння, втрата апетиту, збільшення адреналіну у крові, рясне потовиділення і. т. д.), психологічні (уповільнення мисленневих процесів, погіршення концентрації уваги, зменшення сенсорної чутливості і. т. д.), особистісні (втрата самоконтролю,

пригнічення волі, підвищена тривожність і. т. д.), медичні (підвищена нервозність, втрата або набір ваги, соматичні скарги і.т.д).

Оскільки в період старшого дошкільного віку дитина продовжує займатися грою та дослідженням світу, вчиться виражати та розпізнавати свої емоції, почуття. Ми вважаємо, що ігрові техніки слугуватимуть вдалим засобом для програвання почуттів та зняття психоемоційного напруження.

Ігрова техніка являє собою науку про майстерність використання гри. Вона має на меті, насамперед, підтримку психічного здоров'я та благополуччя дитини, та являється своєрідною «терапією» для дитини, оскільки дає можливість безпечно висловлювати та переживати глибокі емоції, а це в свою чергу позитивно впливає на психоемоційний стан дошкільника.

Використання ігрових технік на нашу думку може бути реалізовано в наступних формах:

- рольові та імітаційні ігрові техніки;
- тактильні ігрові техніки;
- творчі ігрові техніки;
- природні ігрові техніки;

Особливу увагу у підборі ігрових технік слід приділяти індивідуальним особливостям кожної дитини, оскільки реакція на психоемоційне напруження у кожної дитини індивідуальна, тож і підхід до підбору ігрових технік має бути в залежності від індивідуальних показників психоемоційного напруження конкретної дитини.

Також зазначимо, що основною метою ігрових технік є відновлення психологічного стану дитини, зняття психоемоційного напруження, підвищення її самооцінки та розвиток соціальних навичок, це саме те, що необхідно дитині старшого дошкільного віку, яка переживає стан психоемоційного напруження.

## РОЗДІЛ 2.

### ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНІК

#### 2.1. Визначення рівня психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану

У першому розділі нами було розглянуто теоретичні засади психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, уточнено розуміння ключових понять кваліфікаційної роботи, виділено педагогічні умови зняття психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік. У даному розділі ми експериментально дослідимо, за яких умов запропонований нами комплекс забезпечує зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.

Експериментальна робота включала два етапи – констатувальний та формувальний. Дані етапи буди взаємопов'язані між собою, проте кожен із них мав свою мету, зміст і очікувані результати.

Експериментальна робота проводилася на базі Товариства з обмеженою відповідальністю заклад дошкільної освіти «Еврика» м. Дніпро. В експериментальному дослідженні були задіяні 15 вихованців старшого дошкільного віку групи «Фіксики», їхні батьки та вихователі.

Початкове емпіричне вивчення стану питання щодо зниження психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану у ЗДО показало, що педагогами систематично проводяться ігри, вправи, хвилинки релаксації та інші види діяльності спрямовані на зняття психоемоційного напруження у дітей, але, даний показник в подальшому був оцінений на середньому рівні, тобто, позитивна динаміка у поведінці дітей була практично відсутня, адже робота була не систематизована та не конкретизована на певній техніці, критерію чи

показнику, як наслідок дана робота не дала певного позитивного результату по дітях. Тож, відповідно до цього нами була сформульована подальша мета констатуючого експерименту.

Мета констатуючого експерименту полягала у визначенні рівня психоемоційного напруження старших дошкільників в умовах воєнного стану на початку експерименту.

Завдання констатуючого експерименту:

1. Визначити критерії, показники та рівні (високий, середній, помірний, низький) психоемоційного напруження старших дошкільників в умовах воєнного стану.

2. Дібрати діагностичні методики для виявлення рівня психоемоційного напруження старших дошкільників в умовах воєнного стану.

3. Провести експериментальне дослідження та визначити рівень психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану на початку експерименту.

4. Провести експериментальне дослідження з батьками та педагогами щодо психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку.

Методи проведення дослідження включали бесіди, вправи та спостереження за дітьми, а також анкетування батьків та вихователів.

На початку дослідження було визначено критеріальний апарат.

Зазначимо, що діагностуючи психоемоційне напруження дошкільників, перш за все, варто звертати увагу на запропоновані Гансом Сельє ознаки психоемоційного напруження (Таблиця 1.2), відповідно до яких ми розробили критерії (тобто ознаки, мірила, узяті за основу класифікації, оцінки будь-якого явища) та показники психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Критерії та показники психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану**

<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>
Психологічний	- емоційна стабільність - сприйнятливість до стресових ситуацій
Особистісний	- самооцінка та впевненість - ступінь соціальної адаптації
Фізіологічний	- апетит - сон
Медичний	- загальний стан здоров'я (соматичні скарги)

За визначеними критеріями та показниками схарактеризовано 4 рівні психоемоційного напруження старших дошкільників в умовах воєнного стану, де:

**Низький рівень:** дитина має хороший сон та апетит, високу самооцінку, впевнена у собі, соціально адаптована, має добрий загальний стан здоров'я, відсутні соматичні скарги, також, дитина демонструє стабільний психоемоційний стан, є спокійною, щасливою та задоволеною.

**Помірний рівень:** дитина виявляє легкі прояви психоемоційного напруження через незначні порушення сну та апетиту, можливі епізодичні прояви збудження або засмучення, але зазвичай малюк може впоратися з цими емоціями. Самооцінка у дитини збережена, соціальна адаптація відбувається з деякими труднощами. Можливі прояви соматичних скарг, інколи відзначаються незначні порушення стану здоров'я. Спостерігаються мінімальні зміни в поведінці та настрої.

**Середній рівень:** у дитини наявні яскраві прояви психоемоційного напруження, які характеризуються порушенням сну, апетиту, що у свою чергу впливають на її фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні показники. Дитина емоційно не стабільна, має проблеми з соціальною адаптацією, не впевнена у собі, із значно заниженою самооцінкою. Присутні



часті соматичні скарги, як правило, має серйозні проблеми зі здоров'ям.

**Високий рівень:** характеризується порушеннями або відсутністю сну та апетиту, емоційною нестабільністю, втратою впевненості у собі, відсутність зав'язків з соціумом, не вміння, або не бажання соціально адаптуватися, скарги на самопочуття, прояви або загострення захворювань, часті звернення до лікарів. Даний рівень вказує на екстремальний прояв психоемоційного напруження, що суттєво впливає на всі аспекти життя старшого дошкільника, цей рівень передусє появи більш серйозного психічного процесу - стресу.

Із метою виявлення психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану нами було розроблено діагностичну методику відповідно до визначених критеріїв і показників.

Варто зазначити, що такий розподіл був умовним, оскільки кожне завдання надавало можливість проаналізувати психоемоційне напруження дітей за декількома критеріями водночас.

На нашу думку, для отримання найбільш повної інформації про психоемоційне напруження дітей бажано використовувати як методики, що передбачають безпосередню роботу з дитиною, так і методики, що відображають оцінку психоемоційного напруження дитини з боку педагогів і батьків. Тому, ми поділили їх на три блоки:

1. Діагностичні методики дослідження психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку (робота з дитиною);

2. Методики дослідження психоемоційного напруження дітей на основі аналізу інформації, отриманої від батьків.

3. Методики дослідження психоемоційного напруження дітей на основі аналізу інформації, отриманої від педагогів.

Отже, для дослідження психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку ми використовували комплекс адаптованих до порушеної теми методик, орієнтованих на:

1) Дошкільників. Для цього ми обрали діагностичні методики:

«Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [22], адаптована для визначення індексу психоемоційного напруження дитини, та виявлення переважних ситуацій, у яких дитина відчуває дискомфорт; «Який я?» (О.А. Білобрикіна) [27], методика дозволила встановити загальне уявлення дитини про себе, відношення до значущих для неї людей, сприйняття зовнішніх подразників, а також тривожність, комунікабельність тощо; «Вибір дії» (Р. Берні) [22], спрямована на виявлення рівня міжособистісних відносин та ступінь соціалізації;

2) Батьків дошкільників. «Анкета нервово-психічний розвиток дитини» (А. В Запорожець) [27], дала можливість визначити, психологічний дискомфорт дитини та його інтенсивність; Тест-опитувальник «Оцінювання рівня психоемоційного напруження й схильності дитини до неврозу» (А. І. Захаров) [27];

3) Вихователів. Опитувальник «Емоційне благополуччя дитини в групі» (Г. Любіна, Л. Мікулік) [27], дозволила виявити рівень та особливості психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку, які відвідують дитячий садок; спостереження «Вивчення індивідуальних особливостей дитини з емоційними проблемами» [27].

Також, для розробки діагностичного інструментарію адаптовано доробки Світлани Олексієнко «Психодіагностика емоційної сфери дітей дошкільного віку» [27].

### **Опис діагностичних методик**

#### **1. Методики, що передбачають роботу з дитиною:**

**Критерій: психологічний**

**Показник: емоційна стабільність**

**Завдання 1.** «Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [22].

**Мета:** визначення рівня емоційної стабільності дитини старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

**Процедура виконання (Додаток 1).**

На початку діагностики експериментатор демонструвала дитині

малюнки, де зображено усміхнене та сумне обличчя. Малюнки з обличчями показувала один за одним. Пред'явивши дитині малюнок, експериментатор ставила запитання: «Як ти вважаєш, яке обличчя буде у дитини в даній ситуації - веселе або сумне?». Дитина мала показати картинку з обличчям та обґрунтувати свій вибір.

У процесі психодіагностики малюнки були запропоновані дитині в тій самій послідовності, що й у додатку 1. Продемонструвавши малюнок, експериментатор до кожного надавала коротку інструкцію - роз'яснення. Далі, у протоколі фіксувалися реакції дитини та детально записувалися її пояснення. Дитина демонструвала емоційну реакцію на зображення на малюнку, що дало нам можливість виявити її емоційну стабільність, адже емоційно стабільна дитина є доброзичливою, чуйною, має високу самооцінку, впевнена в собі, націлена на результат і здатна зберігати спокій у стресовій ситуації. Усмішка дитини та схвалення морального вчинку свідчили про позитивне схвалення, тоді як негативна емоційна реакція вказувала на аморальний вчинок.

**Система оцінювання:** протоколи, отримані від кожної дитини, піддавалися подальшому аналізу, який мав дві форми: кількісну та якісну.

Кількісний аналіз полягав в наступному: на підставі даних протоколу обчислювався індекс емоційної стабільності (ІС), який дорівнював вираженому у відсотковому відношенні числа емоційно негативних виборів до загального числа малюнків (14 шт.).

За індексом емоційної стабільності (ІС) умовно розділили дітей на чотири групи:

1. Високий рівень емоційної стабільності за величиною дорівнює 65% і більше.
2. Середній рівень емоційної стабільності знаходиться в межах від 45% до 65%.
3. Помірний рівень емоційної стабільності відповідає інтервалу від 25% до 45%.

4. Низький рівень емоційної стабільності відповідає інтервалу від 0% до 25%.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

В ході якісного аналізу кожна відповідь дитини (другий стовпець протоколу) аналізувався окремо.

### **Критерій: особистісний**

**Показник:** самооцінка та впевненість

**Завдання 2.** «Який я?» (О. А. Білобрикіна) [27].

**Мета:** визначення впливу загальної самооцінки та впевненості дитини в собі в умовах воєнного стану.

**Процедура виконання (Додаток 1).** На початку діагностики експериментатор звертається до дитини: «Зараз я назву тобі декілька слів, послухай їх уважно, і вибери те слово, котре на твою думку, найбільше відноситься до тебе». Далі, кожній дитині експериментатор пропонує сім характеристик, котрі відображають відповідний емоційний показник, з яких вона мала обирати одну.

**Система оцінювання:** від 4 до 0, де 4 – це позитивна оцінка, 3 – нейтральна (невизначена), 2- амбівалентна (суперечлива), 1- індиферентна (байдужа), 0- негативна.

**Високий рівень:** адекватною та соціально бажаною відповіддю дитини вважалася позитивна оцінка.

**Середній рівень:** оцінка вважалася такою, що вказує на недостатній розвиток почуття самоцінності, відповідно нейтральну самооцінку.

**Помірний рівень:** негативний емоційний показник свідчив про втрату дитиною почуття індивідуальної та соціальної самоцінності, а індиферентний- про його не сформованість, відсутність або неадекватність систем ціннісних орієнтирів.

**Низький рівень:** амбівалентний показник визначав відсутність адекватної для даного вікового періоду стійкості у розвитку самооцінки.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

**Показник:** ступінь соціальної адаптації

**Завдання 3.** «Вибір в дії» (Я.Л. Коломинський) [22].

**Мета:** вивчення та оцінка міжособистісних стосунків і ступеню соціальної адаптації дітей у групі.

**Процедура виконання (Додаток 1).** Експериментатор звертався до дитини з проханням оцінити три предмети за тим, наскільки інші діти бажають мати їх у себе. Потім пропонував обрати трьох дітей з групи та подарувати їм ці предмети: найбажаніший тому, кого ти любиш найбільше, менш бажаний - тому, хто стоїть на другому місці у твоїй симпатії, і останній - тому, кого ти поставив би на третє місце за симпатіями».

**Система оцінювання:** підставою для висновків про статус і ступінь соціальної адаптації дитини у групі однолітків служила кількість виборів дитини вихованцями групи:

Високий рівень – від 76 % до 100% виборів.

Середній рівень – від 50 % до 75 %.

Помірний рівень – від 25 % до 50 %.

Низький рівень – від 0 % до 25 %.

Відповідно до отриманих результатів ми розділили дітей на категорії:

- а) «Зірки»: дані діти привертають увагу і захоплюють інших своєю привабливістю, вмінням швидко та точно оцінювати ситуацію, брати на себе відповідальність, легко приймати головні ролі у грі. Цим дітям легко встановлювати спільні зв'язки з однолітками.
- б) «Прийняті»: ці діти активно шукають можливості встановлення зв'язків із «зіркою», використовуючи при цьому підлезування та підкорення. Здебільшого, такі діти виконують менш важливі ролі у грі. Внаслідок своєї поведінки з легкістю встановлюють контакт з іншими дітьми у групі.

- с) «Не прийняті»: у відношенні до самих себе дані діти часто відчувають байдужість або зневажливе ставлення своїх ровесників. У грі вони виконують менш важливі ролі і переважно грають у парах. З різних причин такі діти можуть накопичувати образу.
- д) «Ізольовані»: подібні діти відчувають емоційний голод у взаємодії з однолітками, чутливо реагують на реальність життя і виражають свої емоції стосовно ровесників надто імпульсивно. Вони можуть захоплюватися кимось з групи через реальні або уявні якості, або відчувати зневагу через погане ставлення до своєї особистості. Такі діти віддають перевагу грі на самоті. Внаслідок цього такі діти можуть переживати психоемоційне напруження.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

## **2. Методики, що передбачають роботу з батьками:**

**Критерії: фізіологічний, медичний.**

**Показники:** сон та апетит; загальний стан здоров'я

**Завдання 1.** «Анкета нервово-психічного розвитку дитини, її фізіологічних та емоційних особливостей» (А.В. Запорожець) [27].

**Мета:** вивчення особливостей впливу психоемоційного напруження на фізіологічний стан дітей, їхнє здоров'я в умовах воєнного стану.

**Процедура виконання (Додаток 2).** Експериментатор надав батькам бланки з анкетами та звернувся з проханням схарактеризувати особливості сну, апетиту, фізіологічного та психоемоційного стану їхньої дитини та її здоров'я.

**Система оцінювання:** кожна позитивна відповідь відповідала – 1 балу, а негативна – 0 балів. Максимальна кількість позитивних відповідей – 16. Отже:

Від 12 до 16 балів (низький рівень): дитина має хороший сон та апетит, має добрий загальний стан здоров'я, відсутні соматичні скарги.

Від 8 до 12 балів (помірний рівень): дитина виявляє легкі прояви психоемоційного напруження через незначні порушення сну та апетиту. Можливі прояви соматичних скарг, інколи відзначаються незначні порушення стану здоров'я. Спостерігаються мінімальні зміни в поведінці та настрої.

Від 4 до 8 балів (середній рівень): у дитини наявні прояви порушення сну, апетиту, що у свою чергу впливають на її фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні показники. Присутні часті соматичні скарги.

Від 0 до 4 балів (високий рівень): характеризується порушеннями або відсутністю сну та апетиту, дитина постійно скаржиться на самопочуття, навіть без видимих на те причин, наявні прояви або загострення захворювань, часті звернення до лікарів.

Кожен з рівнів відповідає певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

### **Критерій: психологічний**

**Показник:** сприйнятливості до стресових ситуацій

**Завдання 2.** Тест-опитувальник «Оцінювання рівня психоемоційного напруження й схильності дитини до неврозу» (А. Захаров) [27].

**Мета:** визначення рівня тривожності та сприйнятливості до стресових ситуацій.

**Процедура виконання (Додаток 2).** Експериментатор надавав батькам бланк з опитувальником і звернувся з проханням оцінити твердження, що стосуються їхніх дітей. Попередньо пояснивши, що в тому разі, якщо особливість поведінки виражена й зростає за час воєнного стану в країні, то пункт оцініть у 2 бали, якщо визначені прояви відбуваються не часто - 1 бал. За відсутності зазначених у пункті особливостей поведінки оцінка дорівнює 0 балів.

### **Система оцінювання:**

4 рівень (високий): 20 - 30 балів - у дитини високий рівень сприйнятливості до стресових ситуацій;

3 рівень (середній): 11 - 19 балів - є ознаки психоемоційного напруження; - невроз був чи буде найближчим часом;

2 рівень (помірний): 5 - 10 балів - є схильність до виникнення психоемоційного напруження, необхідно бути уважнішим до психоемоційного стану дитини;

1 рівень (низький): 0 - 4 бали - відхилення не суттєві, або є вираження вікових, змінних особливостей дітей.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень дорівнює - 4 балам; середній рівень відповідає - 3 балам; помірний рівень – 2 балам; низький рівень – 1 балу.

### **3. Методики, що передбачали роботу з педагогами:**

**Критерій: особистісний.**

**Показники:.** самооцінка та впевненість дитини; ступінь соціальної адаптації.

**Завдання 1.** Опитувальник «Емоційне благополуччя дитини в групі» (Галина Любіна, Лариса Мікулік) [27].

**Мета:** вивчення ступеню соціальної адаптації дитини у групі дитячого садка; дослідження стану самооцінки та впевненості дитини.

**Процедура виконання (Додаток 3).** Педагогам надається бланк з опитувальником з проханням дати відповіді на запропоновані питання максимально відверто.

**Система оцінювання:** кожна відповідь оцінюється твердженням «Так» - 1 бал, та твердженням «Ні» - 0 балів.

4 рівень (високий): від 1 до 4 «Так» наявність травмувальної емоційної ситуації.

3 рівень (середній): від 1 до 5 «Так».

2 рівень (помірний): від 1 до 8 відповідей «Так».

1 рівень (низький): 13 відповідей «Так», дитина почувається емоційно благополучно, комфортно.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали;



середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

**Показники:** самооцінка та впевненість дитини; ступінь соціальної адаптації.

**Завдання 2.** «Вивчення рівня самооцінки та впевненості дитини»

**Мета:** виявлення умов та причин заниженої самооцінки, невпевненості в собі, зниження соціальної адаптації у дітей, з'ясувати індивідуальні для кожної дитини особливості їх розв'язання.

**Процедура виконання (Додаток 3).** Педагоги проводять спостереження за дитиною, попередньо зафіксувавши усі отримані показники у протоколі спостереження.

**Система оцінювання:** відбувалася за шкалою від 1 до 4, де 1 бал - ознака не проявляється ніколи, 2 бали – ознака проявляється рідко, 3 бали – ознака проявляється часто, 4 – ознака найвищого прояву показника. Максимальна кількість балів враховуючи кожен підпункт до питань – 64 бали, де:

Від 0 балів до 10 балів - низький рівень самооцінки, впевненості в собі, та ступеню соціальної адаптації.

Від 11 балів до 20 балів – занижений рівень самооцінки, впевненості в собі, та ступеню соціальної адаптації.

Від 21 і до 40 балів – середній рівень самооцінки, впевненості в собі, та ступеню соціальної адаптації.

Від 40 балів і вище – високий рівень самооцінки, впевненості в собі, та соціальної адаптації.

Діагностування рівнів психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку за визначеними критеріями на початку експериментальної роботи дало змогу отримати такі кількісні результати (див. Таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати експериментального дослідження щодо  
психоемоційного напруження дітей старшого дошкільного віку в  
умовах воєнного стану на початку експерименту**

п/ н	Ім'я дитини	Фізіологі чний критерій		Психоло гічний критерій		Особистіс ний критерій		Медичн ий критерій	Σ (%)
		п 1	п 2	п 3	п 4	п 5	п 6	п 7	
1	Гриша К.	2	1	3	2	1	2	2	2
2	Діма О.	2	1	2	2	2	2	3	2
3	Данило О	3	1	2	1	2	3	2	2
4	Емілія У.	4	4	4	1	2	3	3	3
5	Єсенія Є.	4	2	1	1	1	3	2	2
6	Лука П.	3	2	2	2	1	2	2	2
7	Лев П.	3	2	3	2	3	3	4	3
8	Марія К.	2	2	3	1	3	2	3	2
9	Марк Т.	4	3	2	3	2	3	3	2
10	Міра Н.	2	4	2	1	2	3	3	2
11	Роман У.	3	3	4	2	3	3	4	3
12	Сергій Л.	2	2	4	2	3	2	4	2
13	Уляна Ю.	3	1	3	1	2	3	2	2
14	Юлія П.	4	4	2	3	2	2	2	2
15	Яся К.	4	4	4	4	2	2	4	3
Σ за показником		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>«2» - 11 діт. «3» – 4 діт.</b>

**Умовні скорочення:**

П 1 – апетит;

П 2 – сон;

П 3 - емоційна стабільність;

П 4 – сприйнятливність до стресових ситуацій;

П 5 – самооцінка та впевненість;

П 6 – ступінь соціальної адаптації;

П 7 – загальний стан здоров'я ( соматичні скарги);

$\Sigma$  (%) – середнє арифметичне за показником.

У таблиці 2.2 зазначена кількість отриманих балів відносно кожного критерія та показника, за результатом діагностичних методик, відповідно до шкали від 1 до 4, де: 1 – низький рівень, 2 - помірний , 3 - середній, 4 - високий рівень проявів психоемоційного напруження.

Отже, результати дослідження свідчать, що стан психоемоційного напруження у більшості дітей (11 осіб) – на помірному рівні, у 4 осіб – на середньому.

Найнижчий рівень («1») має психологічний критерій (П 4 – сприйнятливність до стресових ситуацій) - це означає, що даний показник є провідною проблемою у досліджуваній групі.

Помірний рівень («2») мають декілька критеріїв: фізіологічний (П 2 – сон); психологічний (П 3 – емоційна стабільність); особистісний (П 5 – самооцінка та впевненість; П 6 – ступінь соціальної адаптації); медичний (П 7 – загальний стан здоров'я).

Середній рівень («3») має критерій фізіологічний (П 1 – апетит).

Високий рівень не виявлено за жодним критерієм та показником.

Тож, бачимо, що показника «низький» не має жодна дитина, «помірний рівень» мають 11 дітей; «середній» рівень мають 4 дітей; «високого» рівня – немає у жодної дитини. Отримані дані зобразимо на рис.

2.1

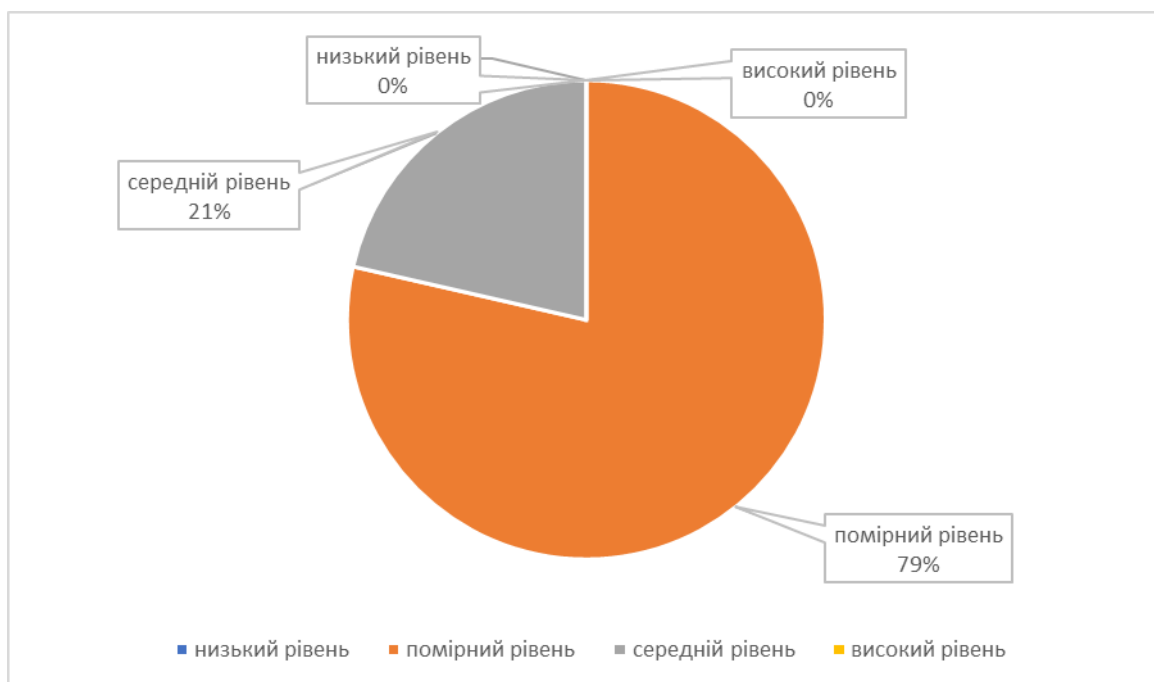


Рис. 2.1. Результати сформованості індивідуальних показників дітей щодо рівнів психоемоційного напруження.

Першим завданням з блоку «Методики, що передбачають роботу з дітьми» було «Обери потрібне обличчя», діти надавали розгорнуту відповідь щодо вибору «обличчя», найчастіше відповіді дітей були пов'язані тим чи іншим чином з воєнними подіями, зокрема щодо картинок «Об'єкт агресії» діти відповідали, що це погана людина хоче скривдити дівчинку, зламати стільчик, зробити боляче, вкрасти дівчинку, поганих людей діти асоціювали з окупантами, які чинять зло.

Наприклад, Яся К. відповіла, що у дівчинки на малюнку сумне обличчя, вона боїться, бо у її дім увірвалися погані люди, вони хочуть все зламати і вкрасти дівчинку. Також, негативні відповіді відзначалися до малюнку «Агресивний напад», «Укладання спати на самоті», «Ізоляція». Особливо високим проєктивним значенням у цьому зв'язку ми вважали укладання в ліжку на самоті, їжа на самоті. Діти, в цих ситуаціях робили негативні емоціональні вибори, що дало нам можливість припустити можливий високий ступінь (ІС).

Даний аналіз дозволив зробити висновки щодо емоційного досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми і того сліду, який цей досвід залишив у душі дитини.

Інтерпретуючи завдання «Який я?» виявлено, що загальний рівень самооцінки та впевненості дітей у групі відповідає показнику «2» - помірний, це свідчить про те, що більша кількість дітей в оцінці власного «Я» відчують невпевненість в собі, це також, вказує на потребу у підтримці та розвитку позитивного самосприйняття серед дітей, та слугує основою для подальших індивідуальних підходів у підборі ігрових технік.

Завдання «Вибір дії» показало, що діти надають перевагу більше тим, хто допомагає, ділиться, аніж тим, хто відчужений, замкнутий, не взаємодіє з іншими. Дитячі коментарі вказують на різноманіття факторів вибору на кшталт взаємна симпатія, бажання поділитися, турбота про тих, хто зараз хворіє і т. д.

Наприклад: «Я хочу подарувати розмальовку, яка мені найбільше подобається Марії, бо ми завжди граємо в двох» ; «Мені хочеться подарувати цю машинку Луці, бо він сьогодні зі мною поділився печивом»; «Я дарую пластилін Мирославі, бо вона зараз хворіє, і це може їй підняти настрій». Отже, дитячі вибори та коментарі дали розуміння про соціальну адаптацію дітей у груповому середовищі, про рівень самооцінки та впевненості в собі.

Завдання з блоку «Методики, що передбачають роботу з батьками» мали на меті збір додаткової інформації про поведінку, стан здоров'я притаманні дитині старшого дошкільного віку, відтак, аналізуючі отримані данні виявлено, що у більшості дітей групи простежуються часті соматичні скарги, проблеми зі сном, страхи пов'язані з вибухами або гучними звуками, діти бояться засинати наодинці, у деяких дітей простежуються прояви агресії до тварин або ж до молодших дітей, одна дитина страждає на невротичні напади (дитина переселенець з міста Харків).

Завдання блоку «Методики, що передбачають роботу з педагогами» дозволили отримати важливі дані про емоційний стан та благополуччя дитини в загальному значенні, проаналізувати її індивідуальні потреби в підборі методів та прийомів подальшої роботи зі зняття психоемоційного напруження.

Відтак, спираючись на отримані данні, бачимо, що у дітей наявні яскраві прояви психоемоційного напруження щодо критеріїв: психологічний (П2 – сприйнятливність до стресових ситуацій, П1 – емоційна стабільність), фізіологічний (П2 – сон); особистісний (П1 – рівень самооцінки; П2 – ступінь соціальної адаптації); медичний (П1 – загальний стан здоров'я).

Отримані результати підкреслюють необхідність вживання ефективних заходів для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в період воєнного стану.

Тож, розробка та впровадження методичних рекомендацій щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік слугуватиме ефективним інструментом для реалізації поставлених завдань.

## **2.2. Поетапна реалізація педагогічних умов зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану**

Ураховуючи аналіз теоретичних засад, а також інтерпретацію отриманих результатів дослідження, перед нами стояло завдання дібрати ігрові техніки для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану, та структурувати їх відповідно до визначених критеріїв у методичні рекомендації для подальшого використання вихователями ТОВ ЗДО «Еврика». Відтак нами було сформульовано методичні рекомендації щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.

Слід зазначити, що до роботи з дітьми ми залучили педагогів дитячого садка, психолога ЗДО та батьків дітей.

Допомога дітям у знятті психоемоційного напруження - це перш за все сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги. Але зазначимо, що у випадку психоемоційного напруження не лише фахівець у галузі психології може надати необхідну допомогу дитині, але і вихователь, адже для цього не обов'язково мати спеціальну професійну підготовку. Достатньо мати педагогічні та психологічного знання, отримані в межах вищої освіти та постійного підвищення кваліфікації, і виявляти природню здатність до співчуття та людяності [11].

Педагогічна техніка [21]:

- це система психолого-педагогічних підходів, яка визначає конкретний набір і комбінацію форм, методів, способів і прийомів освітніх та виховних засобів;

- організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу;

- це змістовна техніка реалізації освітнього процесу;

- це складена процесуальна частина дидактичної системи;

- це детально опрацьована модель колективної педагогічної діяльності, яка охоплює проектування, організацію та реалізацію освітнього процесу, забезпечуючи комфортні умови для вихованців та педагогів;

- включає в себе всі особистісні, інструментальні та методологічні ресурси, які використовуються для досягнення педагогічних цілей, та визначає порядок їх функціонування.

Тож, рекомендуємо для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану - упровадження ігрових технік у режим дня. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу на протязі всього дня, адже під час розслаблення відновлюється почуття безпеки та комфорту, саме ці показники слугують природним механізмом стабілізації під час психоемоційного напруження.

Систематичне застосування ігрових технік у зручний час та при будь-якій слушній нагоді допоможе дітям стати більш спокійними, врівноваженими, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття та почуття оточуючих.

Звертаємо увагу, що вихователь має можливість сам визначати, коли, у який час (під час яких режимних моментів) та яку саме ігрову техніку потрібно застосувати з конкретною дитиною або ж групою дітей.

Ми вважаємо, що добре організована система педагогічних впливів на організм дитини - це запорука ефективного зняття психоемоційного напруження. Її основною метою є пом'якшення емоційного дискомфорту дітей, підвищення їх самостійності та активності, усунення вторинних особистісних проявів агресивності, підвищеної збудливості, тривожності, недовірливості.

Відповідно до класифікації ігрових технік для зняття психоемоційного напруження (Див. Таблицю 1.3), розглянемо більш детально важливість кожної ігрової техніки та її вплив на дитину:

Як відомо тілесні ігрові техніки спонукають до розслаблення м'язів, викликають зниження емоційної напруги й забезпечують заспокоєння та відновлення ресурсів організму.

Наприклад, вправа «Лимони»: вихователь звертається до дітей з проханням уявити, що у них в руці знаходиться лимон.

«Діти, уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку. Сильно стисніть лимони, щоб вичавити сік, вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Тепер, киньте лимони на підлогу та розслабте руки». Будемо повторювати, до тих пір, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Вихователь дає дітям команду після останнього стискання та кидка струсити руки, щоб розслабитися [11].

Творчі ігрові техніки, у свою чергу, надають дітям можливість виражати свої почуття, емоції через творчість, цим самим сприяють релаксації, покращують настрій та розвивають творчий потенціал.



Наприклад, вправа «Малюємо під музику»: вихователь ставить музику різних жанрів і звертається з проханням до дітей малювати те, що вони відчувають під час прослуховування певної музичної композиції. Можна використовувати фарби, кольорові олівці чи навіть пісок [11].

В імітаційних ігрових техніках імітується діяльність різних організмів живої та не живої природи, подій, конкретна робота людей, обставини, умови, в яких відбувається подія. Сценарій імітаційної техніки містить сюжет, події, опис структури та призначення імітованих об'єктів.

Наприклад, вправа «Дзеркало»: вихователь об'єднує дітей в пари, та пояснює, що кожен з них по черзі буде грати роль «дзеркала», в якому відображатимуться емоції та почуття інших дітей [11].

У рольових техніках відпрацьовується поведінка, дії дитини під час тих чи інших ситуацій. Серед дітей розподіляються ролі з обов'язковим змістом відповідно до проблемної ситуації, щодо якої відбувається дослідження.

Наприклад, вправа «Берліг» :вихователь пропонує уявити дитині, що вона маленьке ведмежатко, яке лежить у берлозі. І ось дмухнув у берліг холодний вітер - ведмежатко змерзло, скрутилося у маленький клубочок, щоб зігрітися. Зігрівшись ведмежатку стало спекотно, воно розгорнулось і заричало [11].

Ігри з природними матеріалами сприяють розвитку мисленнєвих процесів (аналізу, синтезу, класифікації), вихованню дбайливого ставлення до природи, спонукають до релаксації, усамітнення, мінімізують прояви перевтоми, психоемоційного навантаження.

Наприклад, вправа «Пташина розмова»: на прогулянці вихователь спонукає дітей прислухатися до голосів пташок, спробувати розпізнати пташок за співом. Вихователь пропонує визначити, чи відрізняються голоси великих і малих пташок, а також подумати, у яку пору року пташки співають найголосніше, а коли їхнього співу майже не чути. Після цього діти діляться на групи і грають роль пташиних перекладачів, слухаючи

«розмови» пташок, а потім розповідають іншим про те, що вони почули: наприклад, як одна пташка «говорила» з іншою, через що пташки почали сваритися, які новини вони повідомили іншим мешканцям лісу [11].

Для реалізації поставленої мети, нами було розроблене орієнтовне перспективне планування «Ігрові техніки зцілення», щодо проведення вихователем ігрових технік (Див. Таблицю 2.3) строком на один квартал.

Дане перспективне планування спрямоване на зняття психоемоційного напруження, а також розвиток навичок контролю над емоціями, підвищення самооцінки, розкриття творчого потенціалу, подолання проявів страху, відновлення почуття безпеки та захищеності, розвиток соціальної адаптації.

Зауважимо, що поділ запропонованих ігрових технік за критеріями й показниками є досить умовним, адже розглядаючи кожну ігрову техніку бачимо, що вона може одночасно охоплювати декілька задач.

На кожний критерій орієнтовно відводиться 2 тижні, але кількість ігрових технік, термін їх проведення педагог обирає відповідно до отриманих результатів діагностики, в залежності від виявленого «проблемного маркера» в групі дітей або ж індивідуально у дитини. Також, не менш важливим при підборі проміжку часу для застосування ігрових технік відносно критерія є врахування позитивної динаміки у дитини щодо зняття психоемоційного напруження відповідно до «проблемного маркера».

В день доцільно проводити до двох ігрових технік, при цьому повторювати їх протягом дня можна стільки разів, скільки у дітей є для цього потреба.

Грати рекомендуємо у спокійному середовищі, віддаленому від подразнюючих чинників. Обов'язково пояснюйте дітям правила ігрової техніки зрозуміло та доступно для їхнього розуміння. Усі справи відразу робити немає необхідності, спочатку краще поспостерігати за дитиною. Заглиблювати дитину в ігрову техніку треба поступово, залежно від того, наскільки вона сама нею захоплена.

Ми впевнені, що запропоновані ігрові техніки допоможуть вихователям знизити у дітей рівень психоемоційного напруження, сформувати почуття впевненості та безпеки, спонукати до усвідомлення дітьми різних емоційних станів, навчити їх бути життєрадісними, оптимістичними, комунікабельними, емоційно стабільними.

Таблиця 2.3

### Методичні рекомендації для вихователів

#### «Ігрові техніки зцілення»

щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік

Тиждень	Ігрова техніка	Мета
Тілесні ігрові техніки		
1 тиждень	1.Гра «Я намалюю, а ти відгадай». Ігрова техніка полягає в тому, щоб малювати геометричні фігури, цифри або літери на спині дитини за допомогою пальця чи негострим боком олівця. Завдання полягає в тому, щоб дитина вгадала, що саме зображується у неї на спині [11].	Зняття психоемоційного напруження через творчий підхід до вираження емоцій та взаємодії у групі. Сприяє формуванню позитивного ставлення до власних здібностей, розвиває увагу та концентрацію дитини.

	<p>2. Гра «Масаж товаришу».</p> <p>Діти, стоячи у колоні, виконують вказівки вихователя: - легкими, погладжувальними рухами долоньок розітріть плечі товариша, котрий стоїть попереду; - наступна вправа називається «Тісто», потрібно ребром долоні робити погладжуючі, легкі та плавні рухи по спині товариша; - наступна вправа «Рейки»: обережно, без натиску ребром долоні провести зверху вниз по спині товариша; - далі вправа «Дощик» з різним натиском (сильно крапає, тихо капає) подушечками пальців постукуючими рухами імітувати дощик, що крапає по спині товариша [11].</p>	<p>Фізичне розслаблення та зняття психоемоційного напруження дітей через тактильні дотики, сприяє покращенню настрою та налаштуванню на позитивний лад, спонукає до взаємодії у групі.</p>
	<p>3. Гра «Котик- Мурчик».</p> <p>Діти сидячи на килимку під спокійну, розслаблюючу музику демонструють, як котик Мурчик ніжитья на сонечку, як котик Мурчик потягується, мие мордочку, дряпає кігтками килимок, п'є молочко,</p>	<p>Створення спокійного та розслабленого емоційного стану у дітей. Зняття м'язового напруження.</p>

	згортається у клубочок щоб поспати, тощо.	
	<p>4. Вправа «Пташеня вчиться літати».</p> <p>Запропонувати дітям під розслаблюючу музику, наприклад спів пташок імітувати маленьких пташенят, які вчать літати. Тож заплющивши очі під музичний супровід дітям потрібно не кваплячись, плавно піднімати руки вгору – далі плавно опускати, при цьому виконувати при піднятті рук вгору – вдих, при опусканні рук – видих.</p>	<p>Зняття фізичного напруження через ритмічні рухи, та ритмічне дихання. Данна гра сприяє емоційному розслабленню та спонукає до позитивного настрою.</p>
	<p>5. Гра «Тваринка»</p> <p>Діти шикуються у коло та беруться за руки. Вихователь тихим, спокійним голосом звертається до дітей: уявіть, що ми з вами одна велика, добра тваринка (за потреби можна придумати назву та кличку тварині). Давайте уважно послухаємо, як вона дихає (заплющуємо очі і прислуховуємося до тиші). А тепер подихаємо разом. На вдих</p>	<p>Ритмічні рухи у такт з диханням та серцебиттям сприяють емоційному розслабленню та зниженню рівня стресу. Спонукає до спільної взаємодії.</p>

	<p>будемо робити крок уперед, на видих – крок назад. Так не тільки дихає наша тваринка, так б'ється її серденько: чітко й ритмічно. Стук – крок уперед, стук – крок назад. У нашої тваринки добре серденько, біля неї усім діткам спокійно, тепло й затишно» [11].</p>	
	<p>6. Вправа «Водичка».</p> <p>Вихователь пропонує дітям плавно, повільно потрусити розслабленими кистями рук, уявивши, що вони струшують краплі води. Після чого плавно та повільно нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, та виконати кругові оберти головою. На останок опустивши розслаблені руки донизу повільно похитати ними [11].</p>	<p>Сприяє розслабленню напружених м'язів, емоційному розвантаженню, концентрації уваги, стимулює кровообіг.</p>
	<p>7. Вправа «Кулачки»</p> <p>Плавно, під рахунок від 1 до 5 по наростанню сили стиснути пальці рук у кулачки, на рахунок 5 кулачки мають бути максимально стиснуті, на рахунок 1 – розтиснути кулачки, після вправи опустити до низу та розслабити кисті рук, звернути</p>	<p>Ігрова техніка спрямована на фізичне та емоційне розслаблення дитини; попередження проявів агресії, збудливості.</p>

	увагу дітей на тому, як пальчикам приємно відпочивати [11].	
	8. «Танці» Під класичну музику, наприклад «Пори року» вихователь пропонує дітям потанцювати з предметами або без них при цьому уявивши себе листочком, який кружляє в повітрі, або метеликом, пташкою, тощо [11].	Стимулювання рухової активності та вільного вираження емоцій через танець. Зняття м'язового та емоційного напруження.
	9. «Сніговик» Запропонувати дітям уявити, що вони перетворилися на сніговиків - стати рівно, розвести руки в сторони, надути щоки і протягом 10 секунд утримувати задану позу. Після команди вихователя: «А зараз виглянуло тепле та ласкаве сонечко, його жаркі промені торкнулися сніговиків, і вони почали танути». Діти в цей час мають поступово розслабитися, опустити руки, присісти навпочіпки і лягти на підлогу імітуючи поступове розтавання сніговика [11].	Зниження нервового, психоемоційного та м'язового напруження.
	10. «Буратіно»	Зниження нервового,

	<p>Вихователь пропонує дітям уявити, що вони перетворилися на ляльку Буратіно. Потрібно стати рівно і завмерти в позі ляльки. Уявіть, що все наше тіло стало твердим, як у Буратіно. Напружте плечі, а тепер руки, пальці, уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги і коліна, пройдіться не згибаючи колін, немов тіло стало дерев'яним. А тепер, напружте обличчя і шию. Зморщіть чоло, стисніть щелепи. Ну і нарешті тепер з ляльок ми перетворюємося на людей, розслабляємося і розм'якаємо [11].</p>	<p>психоемоційного та м'язового напруження.</p>
<p>2 тиждень</p>	<p>11. «Битва» Запропонуйте дітям пограти у гру, де потрібно кидатися легкими предметами (кульками з паперу, маленькими м'якими іграшками) один в одного. Підсумком гри обов'язково має слугувати перемир'я та дружні обійми [11].</p>	<p>Подолання психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв агресивної поведінки.</p>
	<p>12. «Котики» Вихователь пропонує дітям по черзі перетворюватися спочатку</p>	<p>Подолання психологічного дискомфорту, зниження</p>



	<p>у злих, а потім у добрих котиків. Злі коти шиплять, вигинають спину дугою і «дряпаються», добрі ж котики ніжаться на сонечку і муркочуть, потягуються [11].</p>	<p>емоційного напруження.</p>
	<p>13. «Каратист» Вихователь кладе на підлогу гімнастичний обруч. Обирається дитина – каратист, яка стає в середину обруча (за його краї виходити не можна), робить різкі рухи ногами, глядачі – інші діти підбадьорюють його: «Сильніше, сильніше!». В результаті чого інтенсивні рухи та підтримка «глядачів» допомагають виплеснути агресивну енергію «каратиста» [11].</p>	<p>Зняття бар'єрів щодо психологічного дискомфорту, сприяє зниженню психоемоційного напруження, вивільнення агресії, спонукає до безпечного прояву агресивної поведінки.</p>
	<p>14. «Танок з олівцями» За вказівкою вихователя дитина лягає на ватман так, щоб руки від кистей до плечей лежали на папері. Вихователь дає дитині в руки олівці, та просить заплющити очі, а коли зазвучить музика, дитина має плавно рухати руками, малюючи в такт мелодії. Через 2 - 3 хвилини</p>	<p>Спонукає до зниження психологічного дискомфорту, зняття психоемоційного напруження, спонукає до безпечного прояву та вивільнення накопиченої агресії.</p>

	<p>вихователь вимикає музику і разом з дитиною розглядає отримані малюнки, за бажанням дитина може пофантазувати щодо отриманих малюнків, та домалювати їх [11].</p>	
	<p>15. «Лимони»</p> <p>Вихователь звертається до дітей з проханням уявити, що у них в руці знаходиться лимон.</p> <p>«Діти, уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожному руку. Сильно стисніть лимони, щоб вичавити сік, вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!»</p> <p>Тепер, киньте лимони на підлогу та розслабте руки».</p> <p>Будемо повторювати, до тих пір, доки соку не набереться на склянку лимонаду.</p> <p>Вихователь дає дітям команду після останнього стискання та кидка струсити руки, щоб розслабитися [11].</p>	<p>Вправа для зняття м'язового напруження.</p> <p>Попередження агресивної поведінки, емоційної лабільності.</p>
	<p>16 «Привітання»</p> <p>Вихователь звертається до дітей дублюючи свої слова руховим супроводом: «Доброго ранку,</p>	<p>Сприяє виробленню позитивних емоцій, таких як радість, комфорт та впевненість та розвитку</p>

	<p>носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики» і т.д. під час промовляння потрібно легенько, ніжно торкатися до різних частин тіла. Таким чином треба пройтися по всьому тілу, за можливості говорити компліменти на кшталт « щічки, ви такі рум'яні, носик ти такий гарненький» [11].</p>	самосприйняття.
	<p>17. «Колобочок» Вихователь звертається до дітей: «Діти, давайте приготуємо колобочка, спочатку «засиплемо» муки – для цього треба пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «наллемо» води – для цього виконаємо погладжувальні рухи. Нарешті замісимо тісто, а потім зліпимо колобочка – дитина в цей час сидить, обійнявши себе руками. А вихователь її обіймає за спинку. Розкриваємо руки колобочок «випікся».</p>	Сонукає до взаємодії, сприяє релаксації та психоемоційній регуляції через дотики.
	<p>18. «Обійманці» Вихователь звертається до</p>	Зняття м'язового напруження, вивільнення

	дитини: «Обійми мене, сильніше, ніж я тебе» [11].	енергії.
	19. «Метелик» Для виконання даної ігрової техніки нам потрібно скласти руки хрест на в хрест, долоньки мають бути повернуті до обличчя, далі зачіпляємо один великий палець за інший, щоб вийшов метелик. Далі кладемо руки на груди і «крильцями» у вигляді кінчиків пальців починаємо постукувати по грудній клітці, це мають бути плавні, легкі рухи [11].	Зниження нервового, психоемоційного та м'язового напруження.
<b>Природничі ігрові техніки</b>		
3 тиждень	1. «Картки сили» Даний ігровий матеріал (картки) представлений психологом Світланою Ройз, містять ілюстрації тварин, птахів, риб, комах, а також конкретних об'єктів і природних явищ. На зворотному боці кожної картки розміщений короткий опис з вказівкою до конкретних дій. [29].	Під час використання карток включаються різні аспекти: зокрема, фізичний рівень, де тренується дихання та практикується заземлення. емоційний рівень: заохочення дитини до роздумів, викликання спогадів та емоцій. Навчальний потенціал: використання оповідей про тварин, природні

		явища, зв'язок дитини з природою. Спонукає до психоемоційного розвантаження.
	<p>2. «У кого камінчик»</p> <p>Діти формують коло, тісно стоячи одне біля одного, тримаючи руки за спиною. У центрі кола знаходиться ведучий. Вихователь передає «камінчик» одному з дітей, далі всі діти починають передавати його по колу, тримаючи за спиною. Коли вихователь дасть сигнал, діти зупиняються. Ведучий намагається визначити, хто тримає камінчик, вказуючи на дитину, закликаючи показати обидві руки під гучний вигук «Руки!». Якщо ж ведучий правильно вгадав, то міняється місцями з обраною дитиною [11].</p>	спонукає до узгодження своїх дій та рухів, релаксації, допомагає створити відчуття командного духу та єдності.
	<p>3. «Метелик»</p> <p>Вихователь закріплює паперового метелика на ниточці, яку тримає у руках, і стає в середину утвореного кола. Піднімаючи метелика над кожною дитиною, вихователь</p>	Сприяє розвитку фізичних та соціальних навичок; спонукає до психоемоційного розвантаження.

	<p>просить дітей дмухати на метелика так, щоб той «підлітав» як найвище над головою дитини [11].</p>	
	<p>4. «Рослина»  Вихователь розповідає дітям казку про будь-яку рослину, це може бути зернятко, квітка, дерево (обов'язково намалюємо, зліпимо з пластиліну нашу рослинку, як можна реалістичніше її зобразимо і «оживимо»), яке пересаджують в інший горщик (його переносить вітер, перевозять рідні за собою), щоб доглядати та дбати. Або насіннячко саме вирушило подорожувати. Казка про те, як рослинка придивляється до нового «грунту», розглядає, хто поруч росте, пускає коріння. Приживається. І згодом починає цвісти, до нього прилітають друзі-птахи, звірі. Якщо дерево, за словами дитини, відчувається незатишно й небезпечно, потрібно уточнити у дитини - що йому допомогло б, можливо, огорожа, ангел або фея дерев,</p>	<p>Взаємодія із соціумом, релаксація; подолання психологічного дискомфорту, зниження емоційного напруження.</p>

	<p>можливо, дорослий друг. Після ігрової техніки доцільно підійти до справжнього дерева, пов'язати на нього стрічку, обійняти, погладити [29].</p>	
	<p>5. «Пташина розмова»</p> <p>На прогулянці вихователь спонукає дітей прислухатися до голосів пташок, спробувати розпізнати пташок за співом. Вихователь пропонує визначити, чи відрізняються голоси великих і малих пташок, а також подумати, у яку пору року пташки співають найголосніше, а коли їхнього співу майже не чути. Після цього діти діляться на групи і грають роль пташиних перекладачів, слухаючи «розмови» пташок, а потім розповідають іншим про те, що вони почули: наприклад, як одна пташка «говорила» з іншою, через що пташки почали сваритися, які новини вони повідомили іншим мешканцям лісу [11].</p>	<p>Сприяє розвитку соціальних навичок через роботу у групах. Заохочує дітей використовувати творчість та уяву.</p>
	<p>б. «Звуки природи»</p> <p>Завдання дітей полягає у тому,</p>	<p>Спонукає дітей до взаємодії з природою,</p>

	<p>що вони мають як найточніше описати почуті звуки на прогулянці. Для кращого сприймання влітку можна навіть лягти на землю або прикласти вухо до стовбура дерева, закривши очі та прислухатись до оточуючих звуків.</p> <p>Ускладнити завдання можна запропонувавши дітям відтворити окремі почуті звуки та вигадати нові наприклад, терти шматком кори по стовбуру дерева, ламати сухі гілки та палиці, підкидати листя ногами, шурхотіти ним, наступати на сніг). Надалі вихователь пропонує дітям порівняти звуки природи і ті, які створюють люди. Вихователь запитує, які звуки вони б хотіли частіше чути? І чому саме ці звуки?</p>	<p>релаксації. Підвищувати рівень соціальної адаптації.</p>
	<p>7. «Музей природи»</p> <p>Під час прогулянки запропонувати дітям уважніше придивитися до оточуючого світу, звернути увагу дітей на речі, на перший погляд, непомітні, буденні.</p>	<p>Сприяти розвитку навичок спостережливості та уваги, уяви, тактильних відчуттів. Розвивати комунікаційні навички дітей, спонукати висловлювати свої думки</p>



	<p>Вихователь дає завдання дітям зібрати природний матеріал, який здався їм особливим, незвичайним за формою, структурою, забарвленням (кольорові камінці, шматочки кори, фрагменти коріння, сухі квіти, плоди).</p> <p>Можна попросити дітей пофантазувати, наприклад: шматок коріння може бути казковим оленем, шматочок кори - гірським або космічним краєвидом, і т д. Вихователь дає завдання дітям пояснити, що це за матеріали, звідки вони взялися? Що з ними було б, якби вони залишилися у природі ? В кінці доцільно організувати виставку «Скарби природи».</p> <p>Природний матеріал можна доповнити (домальовувати, розфарбовувати, об'єднувати між собою).</p>	<p>та пояснювати свої враження.</p>
	<p>8. «Ми друзі природи»</p> <p>Вихователь пропонує дітям зробити комплімент природі – наприклад, листочку, травичці, квіточці. Вихователь наводить</p>	<p>Гра допомагає змінити фокус уваги зі стресових чинників на позитивні аспекти, такі як краса природи та унікальність</p>

	приклад: листочок - рятівник, травиця - комах захисниця тощо.	кожного її елемента.
	<p>9. «Подорож хмарами»</p> <p>Під час прогулянки, вихователь пропонує дітям уважно подивитися на хмари, поспостерігати за ними якийсь час і пофантазувати, на що вони схожі (контури звірів, птахів, казкових героїв, чудернацькі споруди).</p> <p>Вихователь пропонує дітям скласти розповідь про свою подорож на диво-хмарці.</p>	Стимулює до вираження емоцій та вражень через фантазію та створення образів на основі спостережень.
	<p>10. «Природний арт»</p> <p>Запропонуйте дітям створити мистецтво з природних матеріалів (листя, квіти, гілки). Вони можуть створити картини, композиції чи 3D-скульптури, використовуючи те, що знайшли в природі.</p>	Сприяти релаксації та зняттю психоемоційного напруження через взаємодію з природою та творчий процес.
4 тиждень	<p>11. «Звуковий оркестр природи»</p> <p>Дайте дітям можливість створити свій власний «звуковий оркестр природи», використовуючи доступні предмети. Наприклад, під час гри діти можуть використовувати листя як</p>	Сприяти розвитку слухового сприйняття та творчості. Спонукає до релаксації.

	музичні інструменти або топтатися по гілках.	
	<p>12. «Незвичайні картини»</p> <p>Вихователь розкладає на блюді соломинки, лусочки шишок, черепашки, дрібні камінчики, засушені квіти, листя, насіння рослин. « Діти, пропоную вам створити дивовижні картини, для створення яких нам знадобляться не олівці та фарби, а те, що лежить на блюді».</p>	<p>Розвивати уяву, образне мислення, дрібну моторику. Зняття психологічного дискомфорту, зниження емоційного напруження.</p>
	<p>13. «Намисто з жолудів»</p> <p>Вихователь на прогулянці пропонує зібрати жолуді або інші природні матеріали, після прогулянки усі разом роблять намисто або гірлянду з природних матеріалів, якою потім можна прикрасити дерева або кущі на майданчику.</p>	<p>Розвивати дрібну моторику, мовлення; розвиток емоційної сфери, зниження емоційної напруги,</p>
	<p>14. «Хто найспритніший?»</p> <p>Вихователь насипає горох на блюдо, дає вказівки дітям: «Великим і вказівним пальцем візьміть горошину начебто збираєте ягоди. Далі візьміть наступну горошину, потім ще і ще - так потрібно набрати цілу</p>	<p>Розвивати дрібну моторику; формувати впевненість у своїх силах.</p>

	<p>жменю».</p> <p>В тому разі, якщо горошина впаде, хід переходить до наступного.</p>	
	<p>15. «Допоможемо Попелюшці»</p> <p>Вихователь демонструє дітям тарілочку з квасолею та горохом (камінці, жолуді і.т.д). Вихователь пояснює дітям, що потрібно відділити квасолю від гороху.</p>	<p>Вчити дітей класифікувати предмети по заданим ознаками; поліпшувати настрій, знижувати емоційне напруження, розкривати творчий потенціал.</p>
	<p>16. «Чарівний мішечок»</p> <p>Вихователь на очах дітей поміщає в чарівний мішечок, наповнений горохом, потрібний матеріал (камінці, мушлі, шматочки кори). Діти мають знайти в мішку серед гороху заховані предмети і назвати їх, після чого дістати з мішечка.</p>	<p>Розвивати тактильну пам'ять; знімати емоційне напруження й розслаблятися.</p>
	<p>17. «Черепаша»</p> <p>Уявіть, що ви черепаха, і йдете на свою повільну-повільну черепашу прогулянку.</p> <p>Аж раптом почався дощ, і вам потрібно сховатися у панцир.</p> <p>Міцно згорніться калачиком під панциром приблизно на 10 секунд.</p>	<p>Навчити базовому інструменту медитації, знімати емоційне напруження й розслаблятися.</p>

	<p>Виходить сонечко, і можна повільно вилазити з-під панцира, і продовжувати свою повільну-повільну прогулянку.</p> <p>Повторіть кілька разів.</p> <p>Закінчувати варто черепашою прогулянкою, щоб тіло було розслаблене.</p>	
	<p>18. «Піщаний малюнок»</p> <p>Дайте дітям можливість малювати на піску за допомогою паличок, листочків чи навіть гілок. Спробуйте створити колективний піщаний малюнок або дозвольте кожній дитині створити свій власний.</p>	<p>Сприяти розслабленню та творчому вираженню; встановити контакт, створити емоційний комфорт в дитячому колективі.</p>
	<p>19. «Шукай і знаходь»</p> <p>Підготуйте списки природних об'єктів, які діти повинні знайти (наприклад, камінь певної форми, квітку певного кольору). Діти прогулюються та шукають ці об'єкти.</p>	<p>Сприяти увазі та спостережливості; формувати почуття спільності, згуртування групи.</p>
	<p>20. «Загублене місто»</p> <p>Матеріали: багато піску або пісочниця.</p> <p>Мініатюрні іграшки (автомобілі, будівлі, фігурки тварин і т.д.).</p> <p>Приховуйте мініатюрні іграшки у</p>	<p>Розвивати дрібну моторику та розуміння простору.</p> <p>Сприяти творчому мисленню та уяві.</p> <p>Забезпечити релаксацію</p>

	<p>піску, закопавши їх частково чи повністю. Створіть маленьке «місто», розмістивши будівлі та автомобілі у різних частинах пісочниці.</p> <p>Розкажіть дітям, що вони відправляються на експедицію, щоб знайти загублене місто в піску. Кожне дитя може обрати свою іграшку-детектива. Діти починають розкопувати пісок, шукаючи загублені іграшки. Під час пошуку вони можуть розповідати історії про те, як їх детективи вирушають на відкриття нових місць. Після того, як усі іграшки знайдені, діти можуть порівняти свої знахідки та обговорити, як вони уявляють життя в цьому «загубленому місті».</p>	<p>та задоволення від гри з піском; стимулювати дітей до взаємодії та згуртованості.</p>
<b>Творчі ігрові техніки</b>		
<p>1 – 4 тиждень</p>	<p>1. Гра «Вигадай смішну історію» Дорослий має почати історію, дитина продовжити, потім знову дорослий і т. д. Наприклад, вихователь починає: «Одного разу Сергійко пішов на прогулянку і побачив...». Потім</p>	<p>Поглибити знайомство, формувати почуття спільності, вчитися підтримувати один одного; знімати емоційне напруження через творчість.</p>

	<p>дитина продовжує: «Рожевого слоника». Далі продовжує історію інша дитина. Потім – знову вихователь, перша дитина. і т. д. Якщо є можливість, можна намалювати ілюстрації до цієї історії.</p>	
	<p>2. «Цікавий день»</p> <p>Завданням даної ігрової техніки є фіксація уваги дітей на досягненнях протягом дня (потрібно намалювати їх), також можна відзначити, що сталося хорошого за день, вигадати різноманітні свята наприклад, свято застилання ліжка, свято збивання подушки, свято мильної піни на щоках, свято зубної щітки, свято посмішки тощо [29].</p>	<p>Ігрова техніка спонукає дітей до вираження своїх почуттів, та до емпатії щодо настрою іншої людини.</p>
	<p>3. «Крапелька фарби»</p> <p>Вихователь крапає фарбою у воду, разом з дітьми розглядаємо візерунки які утворюються на воді, спостерігаємо за тим, як розчиняється фарба. Після спостереження вихователь пропонує протанцювати, прожити пластикою тіла рухи фарби у воді.</p>	<p>Зняття напруження, розслаблення, трансформація та фіксація на одному переживанні, стані, події.</p>

	Завдання дитини своїм тілом зобразити рух краплинки фарби у воді [29].	
	<p>4. «Незвичайне малювання»</p> <p>Вихователь пропонує дітям помалювати, але не на звичному білому папері, а на чорному. Тож, перед дітьми ставиться завдання намалювати малюнок на будь яку тему - крейдою, пастеллю, гуашшю.</p> <p>Сутність ігрової техніки полягає в тому, що з темряви минулого та страшного, проявляється щось нове, добре, барвисте [29].</p>	<p>Під час ігрової техніки відбувається трансформація дитячої тривоги в позитивне русло, вивід «на поверхню» прихованих страхів.</p>
	<p>5. «Колективне малювання»</p> <p>Вихователь розміщає великі аркуші паперу на стіні або підлозі. Пропонує дітям помалювати, створюючи спільний творчий шедевр. Можна використовувати різні матеріали (фарби, пластилін, фломастери, щіточки, штампи) [11].</p>	<p>Емоційне розкріпачення, згуртування групи.</p>
	<p>6. «Малюємо під музику»</p> <p>Вихователь ставить музику різних жанрів і звертається з проханням до дітей малювати те,</p>	<p>Ігрова терапія спонукає до розвитку фантазії, вивільнення емоцій, через творчість, до зняття</p>



	<p>що вони відчувають під час прослуховування певної музичної композиції. Можна використовувати фарби, кольорові олівці чи навіть пісок [11].</p>	<p>психоемоційного напруження.</p>
	<p>7. «Мандала» Для даної ігрової техніки потрібно заздалегідь підготувати природні матеріали, такі як листя, квіти, гілки, камінці. Вихователь дає дітям завдання створити мандалу, попередньо пояснивши, що це таке. Створення відбувається шляхом розташування природних об'єктів в красивих і гармонійних візерунках. За необхідності дітям можна надати шаблон «Мандали», на який вони будуть накладати природний матеріал [11].</p>	<p>Розвиток фантазії, усвідомлення негативних переживань, зняття емоційної напруги.</p>
	<p>8. «Створи свою фантастичну істоту» Вихователь роздає кожній дитині невеличкі шматочки пластиліну кожного з кольорів. Далі, дає вказівку дітям створити свою унікальну фантастичну</p>	<p>Заохочувати до проявляння емоцій через використання мистецтва, розвивати творчі здібності, фантазію та дрібну моторику. Спонукає до зняття</p>

	<p>істоту за допомогою пластиліну, наголошуючи на тому, що можливості для фантазування безмежні - це може бути казковий персонаж, тварина, чи навіть інопланетянин. Вихователь спонукає дітей експериментувати з формами, текстурами та кольорами. Діти можуть додавати деталі, які розповідатимуть історію про їхню істоту.</p> <p>Після закінчення роботи, організовується демонстрація, де діти представляють та прояснюють свої творіння [11].</p>	<p>м'язового напруження.</p>
	<p>9. «Намальований лист»</p> <p>За допомогою малюнка пишемо лист комусь з дорослих, друзів можливо казковому герою.</p>	<p>Ігрова терапія спонукає до профілактики психоемоційного напруження; усвідомлення своїх емоцій, вміння взаємодіяти з іншими, розвиває впевненість у власних силах.</p>
	<p>10. «Розповідь»</p> <p>Від імені будь-якого предмета, явища, живої або неживої істоти. Запропонуйте дітям разом</p>	<p>Зняття психоемоційного напруження, створення і збереження позитивної установки.</p>

	створити розповідь від імені камінчика, метелика, листочка і т. д. (подумайте, де він міг бувати, що бачити, які пригоди з ним могли статися).	
<b>Рольові та імітаційні ігрові техніки</b>		
1 - 4 тиждень	1. «Це - я» Діти шикуються в коло. По черзі виходячи у центр кола, називають своє ім'я і повертаються на місце. Усі інші діти мають повторити ім'я, манеру рухатися і говорити того, хто щойно був у центрі. Дитина, яку копіюють спостерігає за цим збоку. Розпочинати ігрову техніку краще вихователю.	Ігрова техніка спонукає до профілактики психоемоційного напруження шляхом емоційного розвантаження, вивільнення негативних емоцій, підвищення самооцінки та самоаналізу.
	2. Гра «Я хвалюся» Вихователь просить дітей назвати декілька талантів, якими вони володіють. «Діти, ви знаєте, що кожен з нас вміє робити щось краще за інших. Зараз ми з вами спробуємо дізнатися про таланти одне одного, подумайте, що у вас виходить краще ніж у інших. Будьте уважні, і ви дізнаєтеся, як багато ми всі разом вміємо» [11].	Розвивати у дітей інтерес до пізнання власного «Я», навчити сприймати себе, підвести до усвідомлення себе та інших як індивідуальну та обдаровану особистість.
	3. Гра «Чарівна куля»	Спонукає до впевненості

	<p>Вихователь пропонує дітям розповісти щось важливе про себе, наприклад, про те, що люблять, хобі і т. д.</p> <p>Для цього нам допоможе чарівна куля, та дитина, у якої в руках опиниться чарівна куля, має розповісти про себе, адже куля «дає силу і впевненість» [11].</p>	<p>у собі шляхом самопрезентації; формування. групової згуртованості.</p>
	<p>4. Гра «Різні вітання»</p> <p>Вихователь пропонує дітям привітатися різноманітними способами, при цьому демонструє, як це можна зробити:</p> <p>Через рукостискання;</p> <p>Доторкнутися носиками;</p> <p>Обійнятися;</p> <p>Плеснути один-одного в долоньку.</p> <p>Діти мають привітатися таким чином один з одним, а наостанок міцно обійнятися усі разом [11].</p>	<p>Встановити контакт між дітьми у групі, створити емоційний комфорт; сприяти зняттю психоемоційного напруження, створити позитивну установку.</p>
	<p>5. «Павутинка»</p> <p>Вихователь пропонує кожній дитині розповісти щось про себе (улюблена іграшка, тварина, настрій тощо). Педагог розпочинає гру розповіддю про</p>	<p>Формувати почуття єдності, вчити підтримувати одне одного.</p>

	<p>себе, при цьому затискає вільний кінець нитки в руці та кидає клубок учаснику, котрий сидить навпроти. Таким чином клубок передається далі, допоки всі діти не розкажуть про себе. Після закінчення ігрової техніки потрібно розплести «павутину» (кожна дитина повертає клубок попередньому учаснику, при цьому говорить ім'я та найважливіше, що запам'яталося про цю дитину.</p> <p>«Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам щось про себе, але якщо ти не хочеш поки говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому» [11].</p>	
	<p>6. Гра «Вгадай настрій»</p> <p>Вихователь демонструє дітям картинки, на яких зображено персонажів з різними виразами обличчя. Завдання дітей полягає у тому, щоб визначити, які ж почуття відчують ці герої. Гра ускладнюється тим, що далі дітям за допомогою міміки та жестів потрібно зобразити</p>	<p>Вчити розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя; мінімізувати прояви психоемоційного напруження, спонукати до м'язового розслаблення.</p>

	<p>певний настрій. Один учасник показує – інші вгадують, що за настрій [11].</p>	
	<p>7. Гра «Дзеркало» Вихователь об'єднує дітей в пари, та пояснює, що кожен з них по черзі буде грати роль «дзеркала», в якому відобразатимуться емоції та почуття інших дітей [11].</p>	<p>Метою даної ігрової техніки є навчання дітей різноманітним способам проявляння своїх почуттів, а також відчувати настрій оточуючих; спонукати до відновлення емоційного спокою.</p>
	<p>8. «Кухарі» Вихователь обирає дитину, пропонує їй прилягти на килимок. Після чого дитині пояснюються правила гри «Зараз ми будемо грати у кухарів, і спробуємо зробити з тебе торт». Кожна дитина відповідає певному інгредієнту (борошно, цукор, молоко, масло і. т. д.). Тож, почнемо готувати, спочатку замісимо тісто, для цього нам потрібні борошно (дитина, яка відповідає за цей інгредієнт пальчиками імітує припорошення тіла лежачого, легкими масажними рухами. Тепер нам</p>	<p>Сприяє емоційному розвантаженню; зняттю м'язового напруження та ознак перевтоми; виховує згуртованість, взаємодопомогу.</p>

	<p>знадобиться молоко, дитина, яка відповідає за цей інгредієнт імітує розливання молока плавно та погладжуючи рухає руками по тілу дитини. Далі таким же чином і усі інші інгредієнти виконують певні доторки чи погладжування дитини, що лежить. Виконавши усі «ритуали» кухар гарненько розминає «тісто», та кладе у піч, де воно піднімається (дитина лежачі спокійно дихає, всі «інгредієнти» теж дихають, як «тісто»). Ну от і готовий наш торт, не вистачає тільки прикрас для нього, для тож прикрасимо торт кремовими, ніжними квітами (учасники, торкаючись до «торта», дарують йому свою квітку). Разом ми зробили велику справу, приготували такий чудовий «торт» [11].</p>	
	<p>9. «Барліг» Вихователь пропонує уявити дитині, що вона маленьке ведмежатко, яке лежить у берлозі. І ось дмухнув у барліг холодний вітер - ведмежатко</p>	<p>Зняття емоційної перевтоми, м'язового напруження.</p>

	<p>змерзло, скрутилося у маленький клубочок, щоб зігрітися. Зігрівшись ведмежатку стало спекотно, воно розгорнулось і заричало [11].</p>	
	<p>10. «Фантастичний зоопарк» Вихователь пропонує дітям на деякий час перевтілитися у різноманітних тваринок (тварин обираємо за бажанням дітей). Діти сидять на стільцях (начебто клітки для тваринок), завдання кожної дитини зобразити свою тваринку, інші ж діти мають вгадати, кого зображують. Після того, коли усіх тваринок впізнають, клітки відкриваються і «тваринки» виходять на волю: радіють, стрибають, бігають, кричать, ричать [11].</p>	<p>Усвідомлення дітьми різних емоційних станів, збагачення словника емоцій.</p>

Проведення комплексу зазначених заходів довело, що у результаті проведення системи роботи «Ігрові техніки зцілення» діти оволодівали наступними вміннями та навичками: формувалася готовність до творчості; розвивалася ініціативність, самостійність і самоконтроль; діти ставали більш впевнені в собі, активні, вмотивовані; засвоювали навички ввічливої поведінки; виховувалася доброзичливість і контактність у стосунках із однолітками і дорослими в різних ситуаціях; у дітей покращувався сон, апетит, мінімізувалися соматичні скарги; у дітей переважав хороший, веселий настрій.



Отже, розроблена нами система роботи «Ігрові техніки зцілення» спрямовувалась на повну та всебічну реалізацію визначених педагогічних умов та сприяла формуванню поведінкового компонента соціальної адаптації в дітей старшого дошкільного віку засобами ігрових технік до воєнних дій в країні.

## Висновки до розділу 2

Із метою оцінювання ефективності впровадження ігрових технік для зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану на основі аналізу теоретичних джерел було виділено критерії: фізіологічний, психологічний, особистісний та медичний.

Показниками критерію «фізіологічний» були: апетит та сон.

Показниками критерію «психологічний» були: емоційна стабільність та сприйнятливність до стресових ситуацій.

Показниками критерію «особистісний» були: самооцінка та ступінь соціальної адаптації.

Показниками критерію «медичний» були: загальний стан здоров'я та соматичні скарги.

Оцінювання психоемоційного напруження дітей відбувалося на основі діагностичних методик, безпосередніх спостережень за дітьми, анкетувань батьків та педагогів.

На підставі окреслених критеріїв та показників схарактеризовано чотири рівні сформованості кожного з критеріїв психоемоційного напруження: низький, помірний, середній, високий. Дані констатувального зрізу засвідчили, що стан психоемоційного напруження у більшості дітей (11 осіб) – на помірному рівні, у 4 осіб – на середньому.

Найнижчий рівень («1») має психологічний критерій (П 2 – сприйнятливність до стресових ситуацій) - це означає, що даний показник є провідною проблемою у досліджуваній групі.

Помірний рівень («2») мають декілька критеріїв: фізіологічний (П 2 – сон); психологічний (П 1 – емоційна стабільність); особистісний (П 1 – рівень самооцінки; П 2 – ступінь соціальної адаптації); медичний (П 1 – загальний стан здоров'я).

Середній рівень («3») має критерій фізіологічний (П 1 – апетит).

Високий рівень не виявлено за жодним критерієм та показником.

Відповідно до теоретичних засад і принципів побудови дослідження,

а також отримавши об'єктивні дані у результаті констатувального експерименту та зробивши відповідні висновки, було виокремлено педагогічні умови: - застосування ігрових технік, які відповідатимуть конкретним викликам та стресорам дітей, відтак, діагностувавши дітей доцільно виділити «проблемні маркери» яким варто приділити найбільшу увагу;

- урахування індивідуальних особливостей дітей для підвищення ефективності ігрових технік є не менш важливим, адже кожна дитина переживає «психотравмуючу подію» по своєму, відчуває та проживає її так, як вона це бачить;

- задля комплексного та систематичного використання ігрових технік у спеціально організованій вихователем та самостійній повсякденній діяльності, доцільно на нашу думку, у розпорядку дня виділити час для проведення ігрових технік, спрямованих на зняття психоемоційного напруження в умовах воєнного стану; Протягом дня ігрові техніки мають гармонійно включатися та поєднуватися з різними видами діяльності старшого дошкільника. Адже, використання ігрових технік у повсякденні допоможе відвернути увагу дитини від того, що її турбує, на те, що вона може хоча б відносно контролювати, цим самим сприятиме зняттю психоемоційного напруження.

- систематичний моніторинг й оцінка психоемоційного стану дітей для підвищення ефективності застосування ігрових технік дасть змогу контролювати та відстежувати ефективність у застосуванні ігрових технік відносно конкретного показника, або ж в цілому.

На наступному етапі нами була розроблена система роботи «Ігрові техніки зцілення» щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану. Система роботи була спрямована на систематичне застосування ігрових технік у зручний час та при будь-якій слушній нагоді, що в свою чергу сприятиме дітям стати більш спокійними, врівноваженими, а також дозволить краще зрозуміти свої

почуття та почуття оточуючих.

Отже, запроваджена система роботи «Ігрові техніки зцілення» щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану гармонійно поєднала в собі й реалізувала всі визначені нами педагогічні умови та виявилася ефективною.

З цього ми робимо висновок про те, що впровадження в освітній процес ЗДО «Еврика» м. Дніпро системи «Ігрові техніки зцілення» спрямованої на зняття психоемоційного навантаження в умовах воєнних дій демонструють позитивні зміни, такі як зменшення рівня психоемоційного напруження та підвищення емоційної стабільності. Це вказує на ефективність використання ігрових технік для зняття психоемоційного напруження в старшому дошкільному віці в умовах воєнного стану.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У відповідь на виклик сучасності, пов'язаний з воєнним станом, особливу увагу слід приділити психологічному та емоційному благополуччю дітей старшого дошкільного віку. У цьому контексті важливо розглядати психоемоційне напруження як значущий аспект дитячого розвитку.

Детальний аналіз літературних джерел дозволив нам сформулювати ключові аспекти цього поняття, зокрема його психологічну та емоційну складову. Тож, під психоемоційним напруженням розуміють стан психічного напруження, яке виникає у людини в умовах повсякденного життя та при специфічних екстремальних ситуаціях - стресорах, якими в нашому випадку являються воєнні події.

Психоемоційне напруження часто плутають з поняттям стресу, проте воно є передвісником стресу, а стрес в свою чергу є наслідком психоемоційного напруження. Саме тому наукова спільнота дослідників звертає увагу на важливість вчасно діагностувати та попередити перші ознаки психоемоційного напруження.

З огляду на це, перед нами виникло вагоме питання «як зняти психоемоційне напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану». Для відповіді на це питання необхідно відшукати дієві шляхи вирішення даної проблеми, зокрема, здійснити аналіз форм і методів, котрі б мали найбільш ефективний вплив на дітей старшого дошкільного віку, які потребують зняття психоемоційного напруження.

Однією з можливостей вирішення висунутої проблеми є використання ігрових технік, наш вибір обумовлено тим, що останні базуються на грі, а гра в свою чергу, має найважливіше значення в психічному і емоційному розвитку дітей даного вікового періоду.

Також, нами з'ясовано, що специфіка роботи зі зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку залежить від їхніх індивідуальних показників щодо маркерів психоемоційного

напруження, таких ми виділили чотири (критерії): фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні.

Після теоретичної частини дослідження, була проведена дослідно - експериментальна робота в ТОВ ЗДО «Еврика» м. Дніпро. У експерименті взяли участь 15 дітей старшого дошкільного віку, їхні батьки та вихователі.

Дослідно-експериментальна робота була спрямована на діагностику психоемоційного напруження дітей, та виявлення його впливу на конкретну дитину враховуючи збір індивідуальних даних експерименту та співставлення їх з показниками до кожного критерію оцінки психоемоційного напруження, та розробку з подальшим впровадженням методичних рекомендацій для вихователів, щодо зняття психоемоційного напруження у дітей даної групи засобами ігрових технік.

Педагогічний експеримент складався з двох самостійних етапів: констатувального та формувального.

Так під час констатувального експерименту спираючись на визначені критерії та відповідні показники до них нами було підібрано і адаптовано методики (для діагностики дітей: «Обери потрібне обличчя»; «Який я?»; «Вибір в дії»). Батьків: («Анкета нервово-психічного розвитку дитини, її фізіологічних та емоційних особливостей»; Тест- опитувальник «Оцінювання рівня психоемоційного напруження й схильності дитини до неврозу»). Педагогів: (Опитувальник «Емоційне благополуччя дитини в групі»; «Вивчення індивідуальних особливостей дитини з емоційними проблемами») відповідно до мети та завдань нашого експериментального дослідження.

На підставі окреслених критеріїв та показників схарактеризовано чотири рівні сформованості кожного з критеріїв психоемоційного напруження: низький, помірний, середній, високий.

Інтерпитувавши результати діагностик ми дійшли висновку, що у дітей експериментальної групи наявні яскраві прояви психоемоційного напруження.

Дані констатувального зрізу засвідчили, що стан психоемоційного напруження у більшості дітей (11 осіб) – на помірному рівні, у 4 осіб – на середньому.

Найнижчий рівень («1») має психологічний критерій (П 4 – сприйнятливості до стресових ситуацій) - це означає, що даний показник є провідною проблемою у досліджуваній групі.

Помірний рівень («2») мають декілька критеріїв: фізіологічний (П 2 – сон); психологічний (П 3 – емоційна стабільність); особистісний (П 5 – рівень самооцінки; П 6 – ступінь соціальної адаптації); медичний (П 7 – загальний стан здоров'я).

Середній рівень («3») має критерій фізіологічний (П 1 – апетит).

Високий рівень не виявлено за жодним критерієм та показником.

Загальна картина дала нам розуміння того, що необхідно створити методичні рекомендації для вихователів «Ігрові техніки зцілення» щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану саме засобами ігрових технік.

Ми класифікували ігрові техніки відносно критеріїв оцінки психоемоційного напруження та дали кожній техніці коротку характеристику:

тілесні (вправи на зняття м'язового напруження та вправи з використанням допоміжних предметів (масажні щітки, м'ячі і т. д), які допомагають дітям розвивати свої сенсорні навички, покращувати кровообіг);

творчі ігрові техніки (з елементами малювання, ліплення, музикотерапії та інших видів мистецтва, подібні ігри допомагають дітям виражати емоції та навчитися елементам саморегуляції);

рольові та імітаційні (подібні ігрові техніки дозволяють дітям відчувати себе більш впевнено, завдяки рольовим іграм у дітей з'являється можливість контролювати ситуацію, також, вони допомагають дітям зрозуміти свої емоції та навчають взаємодії з оточуючими);

природничі (данні ігрові техніки можуть включати прогулянки, дослідження рослинного та тваринного світу, садівництво та інші активності, які допомагають дітям відчувати зв'язок з природою та цим самим знімати психоемоційне напруження).

Спираючись на вищезазначене нами було виділено ряд рекомендацій щодо зняття психоемоційного напруження у дітей в умовах воєнного стану засобами ігрових технік, до того ж ми розробили методичні рекомендації для вихователів - «Ігрові техніки зцілення» строком на один квартал, які містять добірку ігрових технік відповідно до визначених критеріїв та показників.

Зауважимо, що поділ запропонованих ігрових технік за критеріями є досить умовним, адже розглядаючи кожен ігрову техніку бачимо, що вона може одночасно охоплювати декілька задач.

Отже, систематичне застосування ігрових технік у зручний час та при будь-якій слушній нагоді допоможе дітям старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану стати більш спокійними, врівноваженими, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття та почуття оточуючих.

Тож, зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку засобами ігрових технік в умовах воєнного стану буде ефективно за використання запропонованих нами методичних рекомендацій для вихователів «Ігрові техніки зцілення» щодо зняття психоемоційного напруження у дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану засобами ігрових технік.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей //метод. рек. для педагогів дошк. навч. закл. К: Агентство «Україна», 2016. 100 с.
2. Богданов С., Гніда Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловійова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-мет. посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с
3. Бочкор Н.П. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод, рек. К.: МЖПЦ «Ла Стада-Україна», 2014.
4. Бульвінський А.Г. Гуманітарний контекст сучасних українсько-російських відносин. *Сучасна українська політика*. Спецвипуск: Україна як суб'єкт сучасних цивілізаційних процесів. К.: Фенікс, 2011. 342 с.
5. Вольнова Л., Дьоміна Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Вип. 9 (54). 2020. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9\(54\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9(54).03) (Дата звернення: 12.10.2023).
6. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997, 206 с.
7. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: Навч. Посібник. К.: Академвидав, 2004. 352 с.
8. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошк. навч. закл. / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
9. Євдокимова Н.О. Дорога змін: ефективне спілкування у кризових умовах життя: путівник з психології для «чайників» / Н.О. Євдокимова, В.Л. Зливков, С.О. Лукомська. Миколаїв: Іліон, 2016. 180 с

10. Євдокимова Н.О., Зливков В.Л., Лукомська С.О. Особистість у кризових ситуаціях: огляд сучасних психодіагностичних методик: навч. посіб. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. Миколаїв: Іліон, 2016. 341 с.
11. Збірник ігор «Граючись, долаємо стрес» // Автор-укладач Старовойтова Ю.П. URL: <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-igor-graucis-dolaemo-stres-62673.html> (Дата звернення 29.11.2023).
12. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 96 с.
13. Карабущенко Н.Б., Іващенко А.В., Сунгурова Н.Л., Аль Масрі. Психологічні особливості адаптації сирійських підлітків у екстремальних ситуаціях соціогенного характеру. *Експериментальна психологія*. 2016. Т. 9. № 3. 90 с.
14. Колмаков Д.А. Психологічна допомога дітям, які потрапили в екстремальну ситуацію / Д.А. Колмаков, Є.А. Галєєва. *Молодий вчений*. 2015. № 6.4(86.4). 27 с.
15. Концепція розвитку дошкільної освіти. //Освітня платформа Педрада URL: <http://oplatforma.com.ua/article/2815-kontseptsya-rozvitku-doshklno-osvti>. (Дата звернення: 11.06.2023).
16. Литвиненко С.А. Ігрова терапія як метод розв'язання проблем дитячого розвитку. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5447/1/Litvinenko%20igr.pdf> (Дата звернення: 11.06.2023).
17. Методичні матеріали до практичного заняття з дисципліни «Медична психологія надзвичайних станів, екстрена та кризова психологія» / Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова. Вінниця, 2020. 14 с.

18. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: навч. посібник / укладачі : О. Молчанюк, Л. Прокопенко, С. Слабинська. – Харків, 2020 . – 93 с

19. Методичні рекомендації щодо діяльності закладів дошкільної освіти у 2023/2024 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/64e/462/3ba/64e4623bad9ac145595619.pdf>. (Дата звернення: 26.07.2023).

20. Малкіна-Пих І.Г. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. *Український психолого-педагогічний науковий збірник* М.: Ексмо, 2005. 960 с.

21. Діти та війна: навчання технік зцілення: навчальне видання. Літературна та наукова редакція О. Черненко, М. Лемик, К. Явна. 2014. 6 с.

22. Овсяннікова Я.О. Психологічний захист дошкільників в осередку надзвичайної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип. 15. 175 с.

23. Тюріна О.В. Папка з діагностичними методиками для дітей дошкільного віку // Донбаський державний педагогічний університет. URL: <https://naurok.com.ua/papka-z-diagnostichnimi-metodikami-dlya-ditey-doshkilnogo-viku-217939.html> (Дата звернення: 10.12.2013).

24. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. для ВНЗ. К.: Академвидав, 2004. 456 с.

25. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.2022 року. URL: <https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/86206/> (Дата звернення: 30.09.2023).

26. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Плащук. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.

27. Психодіагностика емоційної сфери дітей дошкільного віку // Олексенко С. / *Психолог дошкілля*. 2013. № 8 (49). URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2382/1/S\\_OLEKSENKO\\_PD\\_8\\_IPPO.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2382/1/S_OLEKSENKO_PD_8_IPPO.pdf)

(Дата звернення: 12.12.2023).

28. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла, Г.П. Лазос; за ред. З.Г. Кісарчук. К., 2015. 232 с.

29. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. 322 с.

30. Ройз С. Ігри для зняття стресу. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/21971/file/antistress-games.pdf> (Дата звернення: 26.11.2023).

31. Психолого-педагогічні основи ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку / В. Г. Бутенко // Збірник наукових праць Херсонського державного університету. *Педагогічні науки*. - 2016. - Вип. 72 (1). -56 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn\\_2016\\_72%281%29\\_\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppn_2016_72%281%29__12). (Дата звернення: 30.10.2023).

32. Стрес: поняття, вплив, фази, характеристика та подолання. *Освіторія*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/> (Дата звернення: 06.12.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Завдання 1.

**«Обери потрібне обличчя» (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) [22].**

**Мета:** визначення рівня емоційної стабільності дитини старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану.

#### Інструкція

Експериментальний матеріал - 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя старшого дошкільника ситуацію.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика). Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень - усміхнене обличчя, на іншому - сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Бесіда відбувається в окремій кімнаті. Показуючи дитині малюнок, дослідник дає інструкцію.

Щоб уникнути однотипних відповідей у дитини в інструкції чергуються визначення облич. Додаткові питання дитині не задаються.

Вибір дитиною відповідного обличчя і словесні висловлювання дитини можна зафіксувати в спеціальному протоколі.

#### Запитання до дитини

1. Гра з молодшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у дитини: веселе чи сумне? Він (вона) грає з малюками».

2. Дитина і мати з немовлям.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) гуляє зі своєю мамою і малюком».

3. Об'єкт агресії.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне?»

## 4. Одягання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини? Він (вона) одягається».

## 5. Гра зі старшими дітьми.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) грає зі старшими дітьми».

## 6. Вкладання спати на самоті.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) йде спати».

## 7. Умивання.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) у ванній».

## 8. Догана.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне?»

## 9. Ігнорування.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?».

## 10. Агресивний напад.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне?»

## 11. Збирання іграшок.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) збирає іграшки».

## 12. Ізоляція.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: сумне чи веселе?»

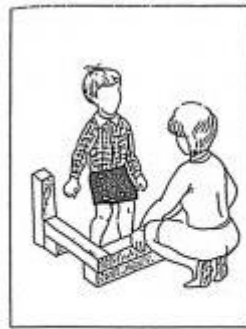
## 13. Дитина з батьками.

«Як ти думаєш, яке обличчя буде у цієї дитини: веселе або сумне? Він (вона) зі своїми мамою і татом».

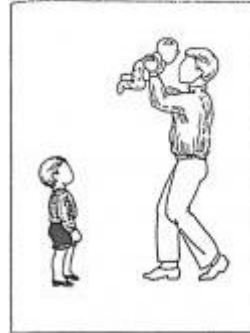
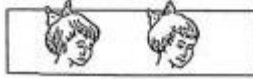
## 14. Їжа на самоті.

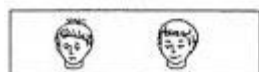
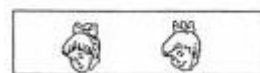
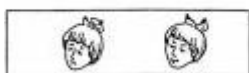
«Як ти думаєш, яке обличчя буде в цієї дитини: сумне чи веселе? Він (вона) їсть».

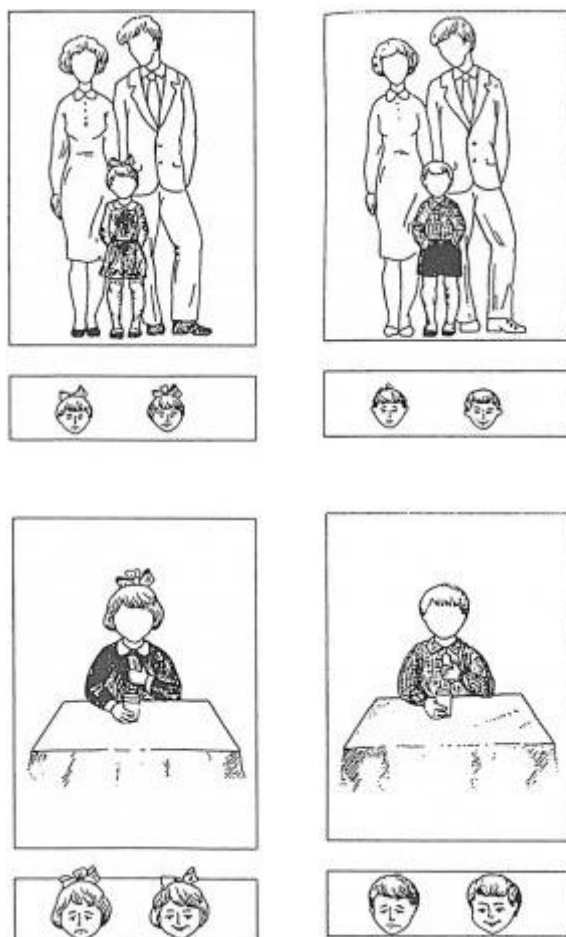












### Інтерпретація і обробка результатів

#### Кількісний аналіз:

Кількісний аналіз полягав в наступному: на підставі даних протоколу обчислювався індекс емоційної стабільності (ІС), який дорівнював вираженому у відсотковому відношенні числа емоційно негативних виборів до загального числа малюнків (14 шт.).

$$(ІС) = (\text{число емоційних негативних виборів} / 14) \times 100\%$$

За індексом емоційної стабільності (ІС) ми умовно розділили дітей на чотири групи:

1. Високий рівень (ІС) за величиною дорівнює 65% і більше.
2. Середній рівень (ІС) знаходиться в межах від 45% до 65%.
3. Помірний рівень (ІС) відповідає інтервалу від 25% до 45%.
4. Низький рівень (ІС) відповідає інтервалу від 0% до 25%.

Кожен з рівнів відповідає певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

### **Якісний аналіз:**

Кожна відповідь дитини аналізується окремо. Робляться висновки щодо можливого характеру емоційного досвіду дитини в даній (і подібній їй) ситуації. Особливо високе проєктивне значення мають малюнки: «Одягання», «Укладання спати на самоті», «Їжа на самоті».

Діти, які роблять в цих ситуаціях негативний емоційний вибір, найімовірніше будуть володіти найвищим індексом емоційної нестабільності (ІС).

### **Завдання 2. «Який я?» (за О. Білобрикіною) [27]**

**Мета:** визначення впливу загальної самооцінки та впевненості дитини в собі в умовах воєнного стану.

#### **Інструкція**

«Зараз я назву тобі декілька слів, послухай їх уважно, обери одне слово, яке на твою думку, найбільше стосується тебе».

Кожній дитині пропонують сім узагальнених характеристик, що відображають певний емоційний показник оцінки, з яких вона обирає одну:

- найкращий;
- гарний;
- такий самий, як усі діти;
- поганий;
- гірший за всіх;
- іноді буваю гарним, іноді - поганим;
- не знаю.

Для кращого запам'ятовування й обміркування дитиною оцінних характеристик доцільно повторити їх декілька разів у повільному темпі, із використанням пауз.

#### **Інтерпретація і обробка результатів**

Відповіді дитини співвідносяться з одним із показників емоційного

забарвлення загальної самооцінки (табл.1).

**Високий рівень:** адекватною та соціально бажаною відповіддю дитини вважалася позитивна оцінка.

**Середній рівень:** оцінка вважалася такою, що вказує на недостатній розвиток почуття самоцінності, відповідно нейтральну самооцінку.

**Помірний рівень:** негативний емоційний показник свідчив про втрату дитиною почуття індивідуальної та соціальної самоцінності, а індиферентний- про його не сформованість, відсутність або неадекватність систем ціннісних орієнтирів.

**Низький рівень:** амбівалентний показник визначав відсутність адекватної для даного вікового періоду стійкості у розвитку самооцінки (Див. Таблицю 1).

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

Таблиця 1.

<b>Варіанти відповідей</b>	<b>Емоційний знак</b>	<b>Бал</b>
Найкращий Гарний Дуже гарний	Позитивна оцінка	4
Такий самий, як і всі діти	Нейтральна (невизначена)	3
Коли як: іноді гарний, іноді поганий	Амбівалентна (суперечлива)	2
Не знаю Ніякий	Індиферентна (байдужа)	1
Гірший за всіх Поганий Найгірший	Негативна	0

### **Завдання 3. «Вибір в дії» (за Я. Коломинським) [22]**

**Мета:** вивчення та оцінка міжособистісних стосунків у групі дітей та дослідження ступеню соціальної адаптації дитини дошкільного віку.

## Інструкція

Кожній дитині у досліджуваній групі давалося по три привабливих, бажаних предмети - іграшки, картинки, цукерки і т.п. Дитина отримує інструкцію наступного змісту:

«Оцінити три предмети за ступенем їх привабливості, по тому, наскільки інші діти хотіли б їх мати у себе. На перше місце постав найбільш бажаний для дітей предмет, на друге - трохи менш бажаний, а на третє - що залишився. Тепер вибери зі своєї групи трьох дітей, яким ти хотів би подарувати ці предмети, назви їх і віддай їм ці предмети. Самий привабливий предмет ти повинен віддати тому, кого любиш більше всіх, трохи менш привабливий - тому, хто в тебе стоїть на другому місці, а останній - тому, кого по симпатіям до нього ти поставив би на третє місце».

Після того, коли всі діти роздадуть наявні у них предмети товаришам по групі, експериментатор визначає, хто, скільки і які предмети отримав.

Відповідно до кількості отриманих предметів визначається соціометричний статус дитини в групі при допомозі наступної формули: де С - статус дитини в групі, в системі взаємин з однолітками; К - кількість привабливих предметів, отриманих дитиною від товаришів по групі; п - кількість дітей в експериментальній групі.

Додаткові дані про кількість найбільш, середньо і найменш привабливих предметів, отриманих дитиною, дозволять зробити висновок, про те, який ступінь близькості тих відносин, у котрих дана дитина перебуває з однолітками. Чим більше найбільш привабливих предметів отримала дитина у процесі експерименту, тим ближче її взаємини з однолітками.

Підставою для висновків про статус дитини служать кількісні дані, тобто показник С.

**Примітка:** дана методика може дати достовірні результати, що відображають реальне положення дитини в групі однолітків, тільки в тому випадку, якщо в складі цієї групи не менше п'яти дітей.

### Інтерпретація і обробка результатів

Оцінка результатів: підставою для висновків про статус дитини служили кількісні дані, тобто показник А:

Високий рівень – 8 - 10 балів - показник А дорівнює від 80 % до 100 %.

Середній рівень – 5 - 7 балів - показник А розташовується в інтервалі від 40 % до 79 %.

Помірний рівень – 2 - 4 бали - показник А знаходиться в межах від 20 % до 39 %.

Низький рівень – 0 - 1 бал - показник А дорівнює позначці від 0 % до 19 %.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

Відповідно до отриманих результатів дітей було розділено на категорії:

«Зірки»: дані діти привертають увагу і захоплюють інших своєю привабливістю, вмінням швидко та точно оцінювати ситуацію, брати на себе відповідальність, легко приймати головні ролі у грі. Цим дітям легко встановлювати спільні зв'язки з однолітками.

«Прийняті»: ці діти активно шукають можливості встановлення зв'язків із «зіркою», використовуючи при цьому підлецування та підкорення. Здебільшого, такі діти виконують менш важливі ролі у грі. Внаслідок своєї поведінки з легкістю встановлюють контакт з іншими дітьми у групі.

«Не прийняті»: у відношенні до самих себе дані діти часто відчувають байдужість або зневажливе ставлення своїх ровесників. У грі вони виконують менш важливі ролі і переважно грають у парах. З різних причин такі діти можуть накопичувати образу.

«Ізольовані»: подібні діти відчувають емоційний голод у взаємодії з однолітками, чутливо реагують на реальність життя і виражають свої емоції

стосовно ровесників надто імпульсивно. Вони можуть захоплюватися кимось з групи через реальні або уявні якості, або відчувати зневагу через погане ставлення до своєї особистості. Такі діти віддають перевагу грі на самоті.

Внаслідок цього такі діти можуть переживати психоемоційне напруження.



## Додаток 2

**Анкета нервово-психічного розвитку дитини її фізіологічних та емоційних особливостей» (за А. Запорожцем) [27].**

**Мета:** вивчити особливості впливу психоемоційного напруження на нервово-психічний розвиток дітей, їхній фізіологічний та емоційний стан.

**Анкета для батьків**

Шановні батьки, охарактеризуйте будь ласка сон, апетит, емоційний та фізіологічний стан Вашого малюка відповівши на запропоноване анкетування.

1. а) Як засинає малюк: швидко чи повільно; чи вимагає, щоб із ним посиділи, щоб не вимикали світло тощо?
  - б) Як спить: міцно, спокійно чи ні? Кричить, плаче, розмовляє уві сні ?
  - в) Як прокидається (одразу чи ні), у якому настрої: веселому, спокійному, роздратованому, у сльозах?
2. а) Як він їсть: охоче чи ні, обирає їжу чи ні;
  - б) Їсть швидко чи повільно;
  - в) Як їсть: сам чи з допомогою дорослих;
  - г) Як діє похвала або докора; чи Ваша оцінка нічого не змінює?
3. Чи помічаєте Ви прояви страху у Вашого малюка:
  - а) у темній кімнаті;
  - б) під час покарання, окрику, незадоволення дорослими поведінкою дитини або за інших обставин (яких ?)?
4. Чому радіє Ваша дитина, і що викликає у неї сум, незадоволення, образу? Як довго дитина це переживає?
5. Чи вміє Ваша дитина співчувати близьким людям?
6. Які емоції спостерігаються під час гри дитини? Як вона їх проявляє: жаліє чи карає ляльку? Доброзичливо поводитьься дитина з однолітками чи ні?
7. Чи вміє дитина відстоювати свої інтереси перед батьками, іншими членами сім'ї, однолітками?

8. Якими засобами дитина відстоює свої інтереси: знаходить аргументи, умовляє, вимагає, плаче?

9. Чи часто Ваша дитина хворіла протягом року, чи часто вона скаржиться на погане самопочуття (на що саме? скільки часу?)?

10. Оцініть стан здоров'я Вашої дитини ( гарне, погане, проблемне).

### **Інтерпретація і обробка результатів**

**Система оцінювання:** кожна позитивна відповідь відповідала – 1 балу, а негативна – 0 балів. Максимальна кількість позитивних відповідей - 16. Отже:

Від 12 до 16 балів (низький рівень): дитина має хороший сон та апетит, має добрий загальний стан здоров'я, відсутні соматичні скарги.

Від 8 до 12 балів (помірний рівень): дитина виявляє легкі прояви психоемоційного напруження через незначні порушення сну та апетиту. Можливі прояви соматичних скарг , інколи відзначаються незначні порушення стану здоров'я. Спостерігаються мінімальні зміни в поведінці та настрої.

Від 4 до 8 балів (середній рівень): у дитини наявні прояви порушення сну, апетиту, що у свою чергу впливають на її фізіологічні, психологічні, особистісні та медичні показники. Присутні часті соматичні скарги.

Від 0 до 4 балів (високий рівень): характеризується порушеннями або відсутністю сну та апетиту, дитина постійно скаржиться на самопочуття, навіть без видимих на те причин, наявні прояви або загострення захворювань, часті звернення до лікарів.

Кожен з рівнів відповідав певній оцінці, де: високий рівень – 4 бали; середній рівень – 3 бали; помірний рівень – 2 бали; низький рівень – 1 бал.

### **Тест-опитувальник «Оцінювання рівня психоемоційного напруження й схильності дитини до неврозу» (А. Захаров) [27].**

**Мета:** визначення рівня тривожності та сприйнятливості до стресових ситуацій.

### Тест – опитувальник

Шановні батьки, прошу оцінити твердження щодо особливостей поведінки Вашої дитини:

Якщо особливість поведінки виражена й зростає за час воєнного стану в Україні, то пункт оцініть у 2 бали.

Якщо зазначені прояви трапляються періодично, то відповідний пункт оцініть у 1 бал.

За відсутності названих у пункті особливостей поведінки виставте 0 балів.

1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько сприймає до серця.
2. Коли щось не так - у сльози, плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається, не терпить ніяких зауважень.
5. Украй мінливий настрої: може сміятися й плакати одночасно.
6. Усе більше сумує й засмучується без причини.
7. Як і в перші роки, знову смочче соску, палець, усе крутить у руках.
8. Довго не засинає без світла й присутності близьких; неспокійно спить, часто прокидається вночі; не може вранці відразу отямитися.
9. Стає занадто збудливою, коли потрібно стримуватися, чи загальмованою і млявою при виконанні чогось.
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових, невідомих чи відповідальних ситуаціях.
11. Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
12. Усе швидше втомлюється, відволікається, не може концентрувати увагу довгий час.
13. Усе складніше знайти з нею спільну мову, домовитися, стає сама не своя, постійно змінює рішення чи занурюється в себе.
14. Починає скаржитися на головний біль увечері чи на болі в ділянці живота вранці; часто блідніє, червоніє, уприває; чухається без видимої

причини; алергія, різні висипи на шкірі.

15. Знижується апетит, часто й подовгу хворіє, підвищується без причин температура, часто пропускає дитячий садок чи школу.

### **Інтерпретація і обробка результатів**

**Система оцінювання:** бали, встановлені за кожним пунктом.

4 рівень (високий): 20 - 30 балів - у дитини високий рівень сприйнятливості до стресових ситуацій;

3 рівень (середній): 11 - 19 балів - є ознаки психоемоційного напруження; - невроз був чи буде найближчим часом;

2 рівень (помірний): 5 - 10 балів - є схильність до виникнення психоемоційного напруження, необхідно бути уважнішим до психоемоційного стану дитини;

1 рівень (низький): 0 - 4 бали - відхилення не суттєві, або є вираження вікових, змінних особливостей дітей.

## Додаток 3

## Опитувальник «Емоційне благополуччя дитини в групі»

(за Г. Любіною, Л. Мікулік) [27]

**Мета:** вивчити ступінь соціальної адаптації дитини в групі дитячого садка.

## Опитувальник

Шановні педагоги, прошу Вас надати відповіді на запропоновані питання максимально відверто:

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1	Дитина почувається впевнено щоранку		
2	Дитина може самостійно обрати іграшки, заняття, посібники		
3	Дитина має право на вибір діяльності		
4	Дитина має право відмовитися від колективної діяльності		
5	Дитина може обрати свій спосіб дії з іграшками, матеріалами		
6	Дитина має право на власний темп роботи		
7	Дитина може виявляти активність, ініціативу (зокрема, рухову)		
8	Дитина відчуває себе частиною спільноти, пропонує свої рішення		
9	Дитина відчуває свою значущість для дорослих, однолітків		
10	Дитина відчуває себе достойною людиною		
11	Дитина звертається по допомогу, коли щось не виходить		
12	Дитина відчуває настрій однолітків, дорослих		
13	Дитина може керуватись правилами поведінки		

## Система оцінювання:

Кожна відповідь оцінюється твердженням «Так» - 1 бал, та твердженням «Ні» - 0 балів.

Високий рівень прояву: від 1 до 13 балів «Так» - дитина соціально адаптована, почувається емоційно благополучно, комфортно;

Середній рівень: від 1 до 8 «Так».

Помірний рівень: від 1 до 5 відповідей «Так».

Низький рівень: 0 до 4 відповідей «Так».

## **Завдання 2. «Вивчення індивідуальних особливостей дитини з емоційними проблемами» [27].**

**Мета:** виявити, коли і які саме емоційні проблеми виникають в окремих дітей, з'ясувати з кожною дитиною особливості їх розв'язання, визначити засоби усунення їхніх причин.

### **Інструкція**

Експериментатор проводить спостереження за дитиною, попередньо фіксуючи усі отримані показники у протоколі спостереження.

### **Протокол спостереження за дитиною**

Прізвище, ім'я дитини \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Дата проведення спостереження \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>Показник для оцінювання</b>	<b>Факти</b>	<b>Аналіз</b>
1	Чи цікавиться дитина діяльністю інших дітей: - на заняттях; - у вільний час?		
2	Чи виявляє негативні емоції при виконанні режиму та чи вміє їх опановувати?		
3	Чи адекватно ставиться до: - несподіваних ситуацій; - успіху; - невдачі?		
4	Як виявляє свої негативні емоції: - словами; - діями (їх характер)?		
5	Чи дозволяє заспокоїти себе під час емоційного стресу: - вихователеві; - ровесникам?		
6	Чи конфліктує з ровесниками і з яких причин?		
7	Чи виявляє чуйність до того, хто її потребує?		
8	Чи виявляє співрадість, коли хтось радіє?		

9	Який настрій переважає в титини протягом дня: - життєрадісність - незадоволення - часто жаліється, плаче?		
---	--	--	--

**Система оцінювання:** відбувається за шкалою від 1 до 4, де 1 бал - ознака не проявляється ніколи, 2 бали – ознака проявляється рідко, 3 бали – ознака проявляється часто, 4 – ознака найвищого прояву показника.

Де: 16 балів - низький рівень проявів;

від 17 і до 24 балів – помірний рівень проявів;

від 25 і до 33 балів – середній рівень проявів;

від 34 і більше – високий рівень проявів.