МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
Плетінь Олена Геннадіївна
Керівник: Ткалич М.Г., д-р психол. наук,
професорка кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____» _____2024 р.

З А В Д А Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Плетінь Олені Геннадіївні_____

1 Тема роботи (проєкту) Психологічна корекція психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії_____

керівник роботи Ткалич М.Г. д-р психол. наук, професорка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «20» лютого 2024 року № 316-с_____

2 Термін подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури, наукових статей, монограм, систематизація, порівняння.

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): розкриття засад психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів; розкриття теоретичних особливостей психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії; проведення діагностики психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії, розробка психокорекційної програми психоемоційних станів молодших школярів, аналіз корекційних етапів емпіричного дослідження.

5 Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 4 малюнки

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Складання бібліографії та вивчення літературних джерел	Січень 2024 р	Виконано
2	Збирання матеріалу та його систематизація	Лютий 2024 р.	Виконано
3	Робота над вступом	Березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над розділом 1	Квітень-травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над розділом 2	Липень 2024 р.	Виконано
6	Робота над розділом 3	Червень-серпень 2024 р.	Виконано
7	Формулювання висновків	Вересень 2024 р.	Виконано
8	Передзахист	Жовтень 2024 р.	Виконано
9	Нормоконтроль	Листопад 2024 р.	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	Листопад 2024 р.	Виконано

Студентка _____ _____О.Г. Плетінь_____

Керівник роботи (проєкту) _____ __М.Г. Ткалич_____

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 63 сторінки, 4 таблиці, 4 рисунка, 44 джерел, 2 додатка.

Об’єкт дослідження - психоемоційний стан молодших школярів.

Предмет дослідження - психологічна корекція психоемоційних станів молодших школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії, розробити та апробувати програму психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо зниження рівня психоемоційного напруження, а саме тривожного стану та агресивних проявів, у молодших школярів, які навчаються під час російської агресії, після застосування запропонованої психокорекційної програми.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел з досліджуваної теми), порівняння, узагальнення;

- емпіричні – спостереження, опитування (бесіда), застосування проєктивних методик, апробування розробленого алгоритму дій, щодо психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії на прикладі молодших школярів комунального закладу «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради василівського району Запорізької області.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, загальноосвітні школи, позашкільні заклади, що спеціалізуються на роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА, ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЕМОЦІЇ, ПОЧУТТЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, АГРЕСІЯ, БЕЗПЕКА.

SUMMARY

Pletin O.G. Psychological correction of psycho-emotional states of junior high school students during studies in the conditions of russian aggression.

Master's qualification work: 63 pages, 4 tables, 4 figures, 44 sources, 2 appendix.

The object of the study is the psycho-emotional state of younger schoolchildren.

The subject of the study is the psychological correction of the psycho-emotional states of younger schoolchildren.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally investigate the peculiarities of the psycho-emotional states of junior high school students during their studies in the conditions of Russian aggression, to develop and test a program of psychological correction of the psycho-emotional states of junior high school students.

Research hypothesis: we predict a decrease in the level of psycho-emotional stress, namely anxiety and aggressive manifestations, in younger schoolchildren studying during the Russian aggression, after applying the proposed psychocorrective program.

Research methods:

- theoretical - theoretical-methodological analysis, classification and systematization of scientific sources on the researched topic, comparison, generalization;

- empirical - observation, survey (conversation), application of projective methods, testing of the developed algorithm of actions, regarding the psychological correction of the psycho-emotional states of younger schoolchildren during education in the conditions of russian aggression, on the example of younger schoolchildren of the communal institution "Stepnohorsk general education school of grades I-III" of Stepnogorsk settlement council of the Vasylivska district of the Zaporizhzhia region.

The scientific novelty consists in the development and implementation of a program for correcting the psycho-emotional states of junior high school students during their studies in the conditions of Russian aggression

Field of use: educational institutions, secondary schools, after-school institutions specializing in work with children of primary school age.

PSYCHOCORRECTION, PSYCHO-CORRECTIVE WORK, PSYCHO-EMOTIONAL STATE, EMOTIONS, FEELING, ANXIETY, AGGRESSION, SECURITY

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....11
1.1. Розкриття теоретичних засад дослідження проблеми психокорекції емоційних станів молодших школярів ……..11
1.2. Особливості, прийоми та методи дослідження психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів.....17
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ.....26
2.1. Принципи й методики дослідження психоемоційних станів для дітей молодшого шкільного віку під час навчання в умовах російської агресії.....26
2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційних станів молодших школярів.....32
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ.....43
3.1. Програма корекції психоемоційних станів молодших школярів.....43
3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії.....50
ВИСНОВКИ.....56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....59
ДОДАТКИ.....64

ВСТУП

В умовах російської агресії на території України, діти стикаються з надзвичайно складними життєвими обставинами, що серйозно впливають на їхні психоемоційні стани та загрожують їхньому фізичному та психічному здоров'ю. Повномасштабне вторгнення росії в Україну позбавило наших дітей можливості спокійно вчитися у звичному шкільному середовищі та отримувати не тільки знання, які передбачені освітньою програмою, а і можливість отримувати такі важливі навички, як соціалізація, самостійність, відповідальність та інші. Погіршення психоемоційного стану школярів безпосередньо впливає на успішність навчання та їх гармонійний розвиток.

За даними ЮНІСЕФ, близько 50% дітей у зонах конфліктів виявляють ознаки тривоги та депресії. Багато з них страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). В звітах Save the Children зазначається, що приблизно 70% дітей у зонах бойових дій мають труднощі з навчанням через психоемоційні розлади.

Актуальність дослідження даної проблеми зумовлена тим, що в умовах військового конфлікту молодші школярі постійно перебувають під впливом стресових ситуацій, тривоги, страху та невпевненості. Це може призвести до різноманітних негативних наслідків для їхнього психічного та фізичного здоров'я, а також вплинути на їхнє навчання та соціальну адаптацію.

Молодші школярі, які ще формують свої емоційні навички, особливо вразливі до стресу. Вони часто не можуть чітко сформулювати свої переживання, що ускладнює своєчасне виявлення та надання необхідної психологічної допомоги. Напруженість та стрес, що виникають внаслідок воєнних подій, порушують нормальний режим життя дітей та можуть мати негативні наслідки для їхнього психоемоційного розвитку, саме тому вони потребують психологічної корекції психоемоційних станів.

Як зазначає Т. С. Яценко, психокорекційний процес має відродити пластичність, мобільність психічної організації суб'єкта й тому зорієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їхніх дисфункцій. Психокорекція також розглядається як процес розширення діапазону реагування клієнта на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості його особистості [1].

Об’єкт дослідження - психоемоційний стан молодших школярів.

Предмет дослідження - психологічна корекція психоемоційних станів молодших школярів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії, розробити та апробувати програму психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо зниження рівня психоемоційного напруження, а саме тривожного стану та агресивних проявів, у молодших школярів, які навчаються під час російської агресії, після застосування запропонованої психокорекційної програми.

Завдання дослідження:

1. Розкриття теоретико-методологічних особливостей поняття психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів.

2. Дослідження психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської

3. Розробка психокорекційної програми психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії.

Методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел з досліджуваної теми), порівняння, узагальнення;

- емпіричні – спостереження, опитування (бесіда), застосування проєктивних методик, апробування розробленого алгоритму дій, щодо

психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії на прикладі молодших школярів комунального закладу «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради василівського району Запорізької області.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що розроблену програму корекції психоемоційних станів молодших школярів, які навчаються в умовах російської агресії можна буде використовувати у навчально-виховних заклади, загальноосвітніх школах, позашкільних закладах, що спеціалізуються на роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 44 найменувань та 2х додатків. Загальний обсяг основного тексту 55 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Розкриття теоретичних засад дослідження проблеми психокорекції емоційних станів молодших школярів

Воєнний стан, який був оголошений в Україні 24 лютого 2022 року, після повномасштабного вторгнення країни – агресора, безумовно, мав великий негативний вплив на усі сфер нашого життя. Страшних наслідків, зокрема, зазнала система загальносередньої освіти, а саме – початкова ланка. Реалії воєнного часу, задля збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу, змусили перелаштувати систему роботи загальноосвітніх закладів. Особливо цих змін зазнали регіони, які знаходяться близько до лінії активних бойових дій. Так, заради безпеки здобувачів загальносередньої освіти, школи були переведені на дистанційний режим роботи. Отже, з 2022 року, молодші школярі багатьох шкіл України, мали можливість долучитися до навчання тільки у режимі он-лайн.

Найуразливіша категорія населення – діти, стикнулися зі значними труднощами вже на початку нового навчального року. Окрім адаптаційного періоду, який пов'язаний з початком навчання, стосунками з вчителем та однолітками, додатковим психоемоційним навантаженням додалися ще й такі фактори, як зміна місця проживання (значна кількість дітей отримали статус внутрішньо переміщених осіб), втрата звичного кола спілкування, технічне незабезпечення школярів засобами для дистанційного навчання, часті повітряні тривоги та необхідність переривати навчальний процес через необхідність перебування в укритті чи бомбосховищі. Всі ці фактори мають неабиякий негативний вплив на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку, та

потребують психокорекціних заходів.

Згідно словника психологічних термінів, поняття «психологічна корекція» (психокорекція) тлумачиться, як один із видів психологічної допомоги; діяльність, спрямована на виправлення особливостей психологічного розвитку, що не відповідають оптимальній моделі, за допомогою спеціальних засобів психологічного впливу; а також діяльність, спрямована на формування у людини потрібних психологічних якостей для підвищення її соціалізації та адаптації до життєвих умов. [42]

Дослідження психокорекції емоційних станів молодших школярів базується на широкому теоретичному фундаменті, що охоплює психологічні концепції емоційного розвитку, регуляції емоцій та психотерапевтичні підходи до корекції емоційних розладів. Для повноцінного розкриття теоретичних засад варто звернути увагу на такі ключові аспекти, як: емоції та емоційна регуляція. Науковці, Деніел Гоулман та Дж. Гросс у своїх дослідженнях зазначали, що емоції продовжують центральну роль у психічному розвитку дитини, а саме - діти в молодшому шкільному віці починають розвивати здатність до регулювання емоцій, що є ключовим для їх соціального та когнітивного розвитку. Деніел Гоулман акцентував на тому, що емоційний інтелект є критично важливим для успішної соціальної адаптації, а Дж.Гросс досліджував механізми регуляції емоцій, показуючи, що здатність контролювати емоційні реакції є ключовою для розвитку вміння справлятися зі стресом та міжособистісними взаємодіями. Цей розвиток дозволяє дітям краще адаптуватися до соціальних норм, ефективніше навчатися та підтримувати здорові стосунки з однолітками та дорослими. Регулювання емоцій стає основою для розвитку інших важливих навичок, таких як самоконтроль, емпатія та здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

У своїх роботах О.Л.Кононко вказувала на важливість розуміння того, який безпосередній вплив мають емоції на поведінку дитини, її здатність до соціальної адаптації та взаємодії з навколишнім середовищем. Науковиця розглядала дитячі емоції як важливий чинник розвитку особистості,

акцентуючи увагу на необхідності навчання дітей навичкам емоційної регуляції через взаємодію з дорослими. Це є важливим компонентом в контексті психокорекційної роботи з молодшими школярами, адже емоційна стабільність сприяє успішній соціалізації та загальному розвитку дитини. [14]

Г.С. Костюк зазначав, що у період виховання в початковій школі дитина отримує подальшу освіту і сили. Формування рис характеру пов'язане з подоланням труднощів у предметній діяльності та спілкуванні. Обираючи заняття для дитини, необхідно поступово переходити від просто цікавих до менш цікавих, але більш корисних занять. рівень складності в цьому випадку має зрости. Спочатку дорослі пропонують заняття, а потім дитина сама повинна переходити до вільного вибору [15]

Автор посібника «Вікова та педагогічна психологія» Карпенко Є. наголошує, що молодші школярі переходять від первинних уявлень про екзистенційні категорії до усвідомлення людського життя як найвищої цінності. Чистота і щирість дитячих помислів актуалізують необхідність на державному рівні призупиняти програми насилля, що пропагуються у засобах масової інформації. [12]

В.К. Котирло підкреслює важливу роль емоційності в контексті навчання та виховання молодших школярів. У своїй праці автор звертає увагу на те, що емоційна сфера є одним із ключових чинників формування шкільної компетентності. Кононко О.Л. наголошує, що здатність дитини до регулювання емоцій безпосередньо впливає на її успіх у навчанні, взаємодію з однолітками та вчителями, а також загальну адаптацію до шкільного середовища [11].

Американський науковець А. Гольдштейн у 1980 році на базі своїх досліджень дитячої агресії, соціальних навичок та психокорекції, розробив низку програм для корекції поведінки та розвитку соціальних навичок. Запропоновані ним методики дозволяють успішно працювати з дітьми, які мають проблеми з поведінкою. [44]

Дослідженням питань діагностики та психокорекції емоційних розладів у дітей молодшого шкільного віку, які пережили стресові ситуації займалась українська науковиця Н. М. Пеньковська. ЇЇ наукові роботи присвячені розвитку емоційної стійкості у дітей, які стикаються з проблемами адаптації до стресових умов, у тому числі тих, що виникають, під час воєнних дій [24]

Особливість молодшого школяра полягає в тому, що він ще погано усвідомлює свої та чужі почуття. Найлегше вони диференціюють ті емоції, які виникають у знайомих життєвих ситуаціях, проте не завжди можуть виразити свої переживання словами. Діти потерпають від сильного стресового впливу, разом з тим найчастіше не можуть вивести в комунікацію свої переживання, символізувати їх через мовлення. Проте їхні стресові переживання проявляються в поведінці, в іграх, фантазіях, емоціях, відбиваються на процесах мислення, мовлення, пам'яті, викликають психосоматичні розлади тощо. Дорослі при цьому нерідко відзначають, що дитина почала вести себе незвично і нестерпно, але намагаються просто ввести дисциплінарні заходи, не пов'язуючи цю поведінку зі стресовими чинниками. [43]

Молодші школярі безпосередні, відверті у вираженні своїх емоцій та переживань – радості, суму, страху, задоволення та незадоволення. Вони бурхливо реагують на події, які їх зачіпають і часто потрапляють до «емоційного полону», оскільки не можуть свідомо керувати своїми почуттями. Емоції молодшого школяра дуже бурхливі, дитина легко втрачає рівновагу, виходить з себе, схильна до афектів [8]. Але, в той же час, молодший шкільний вік характеризується активним формуванням емоційної сфери. Діти в цьому віці ще не завжди володіють достатніми навичками регуляції емоційних станів. Саме тому успіхом у напрямку психокорекції є розвиток у дітей навичок саморегуляції, які допомагають їм контролювати емоційні реакції в різних ситуаціях, особливо у стресових або конфліктних. Ситуація з саморегуляцією молодшого школяра значно ускладнюється під впливом наслідків воєнних дій, які на сьогодні ведуться на території України, саме тому так гостро постає потреба у психокорекції їх психоемоційних станів.

На сьогоднішній день психологічна корекція має широке застосування в надані психологічної допомоги не тільки дітям. Але, незважаючи на своє широке застосування, у науковців, які досліджували феномен психокорекції, існують розбіжності щодо обґрунтованості її застосування. Відтак, згідно однієї гіпотези психокорекцію доцільно застосовувати, для профілактики нервово-психічних порушень, інша гіпотеза розглядає психокорекцію, як метод цілеспрямованого психологічного впливу на психіку людини, що спрямований на розкриття її потенціалу та забезпечення гармонійного розвитку особистості та інтелекту або розглядають психокорекцію, як процес застосування спеціальних методів для поліпшення психологічного стану людини.

Психокорекція - це активний процес, який спрямований на зміни. Хоча виявлення дисфункцій є важливим етапом, кінцева мета - це розвиток особистості, її адаптація до змін і розкриття потенціалу [41]

Молодший шкільний вік – важливий етап життя, на якому активно формується особистість. Проте страхи, які стримують пізнавальні потреби дитини, можуть серйозно перешкоджати гармонійному розвитку, заважати повноцінній соціалізації та бути причиною невротизації дитини. Тому своєчасна та обґрунтована діагностика тривожності у дітей молодшого шкільного віку є запорукою своєчасної профілактичної та корекційної роботи з попередження емоційних порушень [29]

Внаслідок воєнної агресії росії проти України, у дітей молодшого шкільного віку почастішали прояви тривожності, страху, агресії, апатії, надмірної збудливості, замкнутості, знервованості. Такі наслідки підлягають психокорекції. Мета психологічної корекції полягає в тому, щоби допомогти особистості виправити недоліки у власному розвитку. На відміну від психологічного консультування та психотерапії, психологічна корекція не спрямововується на зміну внутрішнього світу дитини. Психокорекційна робота може проводитися навіть тоді, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем або психологічного змісту корекційних вправ. Крім того, застосування психокорекційних занять з молодшими школярами, передбачають формування

у них навичок, що сприяють підвищенню гнучкості поведінки та адаптивних можливостей особистості. Однак, слід пам'ятати, що психокорекційна робота з дітьми молодшого шкільного віку має здійснюватися з дотриманням обов'язкових вимог, однією з ключових яких є єдність діагностики та корекції, що дає можливість більш детально розглянути проблему і дозволяє оцінити ефективність подальшої корекційної роботи. Також, варто зазначити, що основним ефективним засобом корекційного впливу є взаємодія між дорослим та дитиною з орієнтацією на зону найближчого розвитку дитини з обов'язковим урахуванням її вікових особливостей, заняття повинні приносити задоволення і позитивний емоційний досвід дитині. Досягти позитивного впливу на психоемоційні стани молодших школярів шляхом проведення психокорекційних занять можна застосовуючи системний підхід, а саме – усуненням причин так званих відхилень у психічному розвитку та початком корекції з того етапу розвитку, на якому вони виникли. Робота має будуватися на випередження, тобто кінцевий результат має бути спрямований на досягнення майбутніх цілей, а не на повторення вже досягнутих результатів. Побудова занять з психокорекції відбувається таким чином, що враховується вже досягнутий результат, а завдання підбираються з урахуванням можливостей дитини.

Основні етапи психокорекційної роботи зі школярами включають:

1. діагностику.
2. прогноз розвитку особистості з урахуванням можливості корекції.
3. розробку психолого-педагогічної корекційної програми.

Для збору інформації про розвиток особистості застосовуються такі методи: спостереження, бесіда, психологічний анамнез, стандартизовані та проективні методи діагностики, аналіз продуктів діяльності (малюнки, вироби тощо). [22]

Отже теоретичні засади дослідження проблем психокорекції емоційних станів молодших школярів обґрунтовуються на комплексному підході, що включає сприйняття емоційного та психічного розвитку, використання

сучасних психотерапевтичних методик та врахування індивідуальних і соціальних чинників. Війна завдала значної шкоди ментальному здоров'ю молодших школярів. У дітей, які залишилися на місцях, через підвищений рівень тривожності та стресу, не якісний нічний сон, страх погіршилися якісні показники навчання. Також, особливу увагу потрібно звернути на учнів молодшого шкільного віку, які мають статус внутрішньо переміщених осіб. Адже внаслідок активних бойових дій діти, які стали вимушеними переселенцями, мають особливі труднощі в процесі адаптації до нового середовища та навчання, зокрема. До стресу у дітей, спричиненого війною, додалися складнощі через виникнення нового соціального статусу. Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нового місця, нової школи, створення нового кола друзів та знайомих - є однією зі складових адаптації родини за новим місцем переселення. Перед вчителями, окрім навчального процесу, постає не менш важлива задача – допомога дитині інтегруватися в новий колектив, зробити таке середовище, щоб дитина не відчувала себе «жертвою», а рівноправно була включена в освітній процес. Зменшення рівня стресу та мотивація до навчання – частина роботи, яку мають виконати вчителі. Ефективним засобом для подолання наслідків стресу та відновлення психологічного благополуччя дітей є психокорекція. Системний підхід до психокорекції, що включає діагностику, розробку індивідуальних програм та співпрацю з сім'єю, дозволить досягти значних успіхів у реабілітації дітей молодшого шкільного віку.

1.2. Особливості, прийоми та методи дослідження психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів

Діти молодшого шкільного віку – це діти віком від 6 до 10 (11) років, які навчаються у початковій школі (1-4 клас). В цьому віці для дітей гра і надалі продовжує бути невід’ємною частиною їх розвитку та здобуття навичок взаємодії з оточуючими, але поступово вони освоюють новий для себе вид

діяльності – навчання, яке замінює гру, і саме від результативності навчальної діяльності залежить розвиток особистості молодшого школяра. Успішне навчання, усвідомлення своїх здатностей та умінь приводять до становлення почуття компетентності дитини, що є центральним новоутворенням молодшого шкільного віку. [37] Це дуже важливий період у житті дитини, так як у цьому віці формуються риси характеру, які в подальшому житті допомагають долати труднощі у спілкуванні та предметній діяльності. Саме в цьому віці у дітей молодшого шкільного віку формуються комунікативні навички, які допомагають їм краще побудувати соціальні зв'язки з однолітками, дорослими та навчитись командній роботі.

У молодшому шкільному віці активно формується особистість. Проте страхи, які стримують пізнавальні потреби дитини, можуть серйозно перешкоджати гармонійному розвитку, заважати повноцінній соціалізації та бути причиною невротизації дитини. Тому своєчасна та обґрунтована діагностика тривожності у дітей молодшого шкільного віку є запорукою своєчасної профілактичної та корекційної роботи з попередження емоційних порушень. [30]

Спричинити тривогу у дитини молодшого шкільного віку може все, що стає їй на заваді у стосунках з іншими людьми: невпевненість у собі, страх відповідати на уроках, конфлікти в родині, авторитарне виховання, внутрішні конфлікти, відсутність довірливих, теплих стосунків між дитиною та батьками тощо, та подіями, які несуть загрозу її здоров'ю та життю. Внаслідок цих чинників може виникнути агресія (у тому числі аутоагресія), розвинутися психічні розлади тощо.

Враховуючи, що молодшим школярам, які і так стикаються зі складнощами адаптації до навчального процесу, додались ще складнощі які виникають через повномасштабне вторгнення росії в Україну, питання психокорекції їх психоемоційних станів набуло неабиякої потреби. Молодшим школярам потрібна допомога у налаштуванні на плідний навчальний процес, допомога у знятті емоційного напруження, відновленні почуття

психоемоційного комфорту та безпеки, створенні сприятливої атмосфери, що дасть змогу дітям розслабитися та зосередитися на навчанні.

З розвитком практичної психології поняття психокорекції набуло більш широкого значення та почало активно використовуватися не тільки для виправлення дефектів розвитку, але й має широке застосування, так би мовити, на упередження. Тобто психологічна корекція проводяться з дітьми з метою створення оптимальних можливостей для розвитку та збереження їх психологічної стійкості, корекції їх психоемоційних станів. Особливість роботи практичного психолога у проведенні психокорекційних занять з учнями молодшого шкільного віку, що навчаються в умовах воєнного стану, полягає в застосуванні адаптаційних підходів та методик до складних емоційних, соціальних і психологічних умов, у яких опинилися діти. Враховуючи екстремальні умови життя дітей та підвищений рівень їх тривожності та страху, однією з головних задач психолога стає створення ментально безпечного середовища, такого, де пануватиме емоційно безпечна атмосфера, завдяки якій діти зможуть вільно висловлюватися щодо своїх почуттів, переживань та страхів. З огляду на травматичний досвід дітей (переїзди, звуки вибухів та близькість до зони активних бойових дій, втрата близьких, безпосередня участь членів родини у воєнних діях, тощо), методики, що використовуються у психокорекційній роботі мають бути гнучкими, адаптованими під дітей з підвищеним рівнем тривожності, агресії, замкнутості.

Для допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події, практичні психологи повинні виконувати такі завдання: забезпечити нормалізацію емоційних станів і правдиве сприйняття власних життєвих ситуацій; формувати відповідні способи вирішення складних життєвих ситуацій; активізувати процеси самопізнання, самоприйняття та самоконтролю; сприяти створенню позитивного образу майбутнього та прийняттю на себе відповідальності за своє майбутнє; сприяти оволодінню основними стратегіями успішної поведінки **[7].**

Г. Абрамова виокремлює чотири основні види психологічної допомоги: діагностика, корекція, консультування та терапія [4].

Таким чином до елементів психологічної допомоги можна віднести:

- психологічне консультування (допомога психічно нормальним людям у особистісному розвитку);

- психотерапію (підтримка психічно здорових людей у досягненні своїх цілей).

- психологічну діагностику (на цьому етапі йде збір інформації про особливості психіки клієнта, його стану. Психолог несе відповідальність за правдивість і форму повідомлення. Психодіагностика використовується для вирішення практичних завдань, таких як виявлення та подолання недоліків у розвитку, підвищення рівня навчальної або професійної діяльності, забезпечення гармонійного розвитку здібностей і формування моральних якостей. Кінцевою метою психодіагностики має бути надання клієнту об'єктивної психологічної інформації щодо його стану);

- психологічну корекцію (психолог розробляє індивідуальну програму з урахуванням вікової норми та психічного розвитку клієнта з метою зміни показників його активності).

До того, як розпочати психокорекцію, необхідно провести психодіагностику. Зважаючи на те, що мова йде про дітей молодшого шкільного віку, наряду з інтерв`ю та спостереженням ефективним методом діагностики буде застосування проективних методик.

Розглядаючи конкретно психокорекцію, як один з методів психологічної допомоги необхідно зазначити, що психокорекційні завдання формуються залежно від адресата, а також від змісту корекційної роботи (корекція розумового чи емоційного розвитку, корекція та профілактика невротичних станів, неврозів).

Завдання психологічної корекції мають певну смислову відмінність, хоча можуть підпорядковуватися психотерапевтичній меті як більш загальній. Що ж до методів, то психологічна корекція на відміну від психотерапії, не має своїх спеціальних методик, а користується залежно від потреб методами психотерапії, педагогіки. [31]

Психокорекційний комплекс, який складається з взаємопов'язаних блоків, дозволяє здійснювати цілеспрямовану дію на клієнта. Задача кожного з цих блоків полягає у вирішенні певних задач і складається з індивідуальних методів та прийомів.

Основу психокорекційного комплексу складають:

1. Діагностичний блок (виявлення особливостей розвитку особи, ризиків, формування загальної програми);

2. Настановчий блок (спонукання до взаємодії, співпраці, допомога у формуванні бажання в покращенні свого життя);

3. Корекційний блок (завдяки застосуванню певних способів діяльності допомога клієнту у ефективній взаємодії зі світом та собою, гармонізація його розвитку, перехід до позитивної фази сприйняття).

4. Блок оцінки ефективності корекційних дій (висновки щодо динаміки реакцій, відслідковування появи позитивних поведінкових реакцій, стабілізація позитивної самооцінки, оцінка ефективності корекційної програми).

Складання програми психологічної корекції вимагає дотримання обов’язкових умов:

- сформулювати чіткі та конкретні цілі психокорекційної роботи;
- з метою конкретизації цілей - визначити задачі психокорекційної роботи;
- визначитись зі стратегією і тактикою проведення корекційних програм,

підібрати конкретні методи;

- визначити, в індивідуальному, груповому чи змішаному форматі буде проводитись робота з клієнтом;
- в залежності від потреб клієнта і мети психокорекційних занять підібрати методики і техніки роботи;
- визначити термін проведення всієї корекційної програми;
- визначити, як часто будуть проходити психокорекційні зустрічі (щодня, 1 раз на тиждень, 2 рази на тиждень, 1 раз на два тижні і т.д.)

- визначити, скільки часу триватиме кожна зустріч
- розробити програму та та визначити зміст корекційних занять;
- визначитись, з участю інших осіб у зустрічах (членів родини, значимих дорослих);
- реалізувати корекційну програму із урахуванням контролю дінаміки, з можливістю внесення коректівів, за потребою;
- вирішити організаційні питання, підготувати необхідне для занять обладнання, устаткування, роздатковий матеріал. [31]

Щодо психокорекційних занять, які проводяться з молодшими школярами, з огляду на реалії сьогодення, вони мають бути спрямовані на відновлення емоційної стабільності та розвиток навичок подолання тривожних станів, саморегуляції. Враховуючи вік дітей, ефективним вважається застосування таких методів психологічної корекції, які сприяють зниженню психологічної напруги, стресу. До таких можна віднести арт – терапію, казкотерапію, пісочну терапію, техніки, що були розроблені на основі рольової гри та релаксації, оскільки вони дозволяють створити безпечний простір для вираження почуттів і переживань.

Особливостями психокорекційної роботи з молодшими школярами, які навчаються в умовах воєнного стану є підвищений рівень стресу та тривожності цих дітей, які виникли внаслідок постійних повітряних тривог, через евакуацію, звуки вибухів, страх втрати близьких, відсутність інформаційної гігієни, тощо. Часто вищезазначені причини сприяють виникненню у дитини психосоматичних хвороб, таких як болі у животі, головного болю, заїканні, нічного енурезу, проблем зі сном, апетитом. Тож психокорекційні програми мають бути адаптовані під важкі реалії сьогодення та мають враховувати індивідуальні особливості дитини. Своєчасна діагностика та вибір ефективних психологічних програм корекції психоемоцйних станів допоможуть позитивно вплинути на психічний стан дітей.

Для того, щоб діагностика була об’єктивною та ґрунтовною психологу важливо застосовувати декілька методів дослідження психоемоційних станів дітей. Для ефективного підбору методик необхідно провести спостереження за дітьми. Кожна окремо взята дитина по різному реагує на стрес. Так, для дитини яка переживає стрес через відстороненість, замкнутість, апатію, пасивність не підійде застосування методик, які можна використати з дітьми, які проживають наслідки стресу через агресію, надмірну збудженість, емоційність.

Як вже зазначалося, вагоме значення має співпраця психолога з найближчим оточенням дитини. Опитування батьків щодо психологічних травм школяра чи описання його реакції на якісь події або ситуації, дасть можливість фахівцю більш детально дізнатися про його психоемоційні стани.

Фахівцю, який проводитиме діагностування, важливо у своїй роботі керуватися також класифікатором психічних і поведінкових розладів у дітей за МКБ-10. Використання класифікатора дозволить більш точно розуміти стан клієнта. Це дозволить підібрати ефективну метод роботи та, за необхідності, ефективно співпрацювати з іншими фахівцями.

Враховуючи вік молодших школярів ефективною методикою дослідження їх психоемоційних станів вважається використання проективних методик. Застосування проективних методик у дослідженні психоемоційних станів молодших школярів є особливо актуальним, тому що дітям цією вікової категорії потрібен м'якіший підхід. Дитина, внаслідок тяжкого емоційного стану, не завжди здатна говорити про пережиті події та не в змозі сконцентруватися на тестуванні. На допомогу психологу може прийти проективний малюнок. А саме “ Пейзаж емоційного стану”, “Дім, дерево, людина” , «Кактус», тощо. Легка атмосфера під час малюванні сприяє легшому, менш офіційному сприйняттю ситуації тестування та допомагає винести на папір, спроектувати образи, емоції та відчуття. [33]

На сьогодні існує багато ефективних методик корекції психоемоційних у дітей. Широке застосування мають методи поведінкової та когнітивної психотерапії, арт-терапії, гештальт-терапії тощо. Усі методи, що

використовуються у роботі з дітьми умовно можна розділити на такі групи: гра з тривожністю, вербалізація (казки, ляльки, оповідання, страшні історії), малювання страху (арт терапевтичні методи), релаксація. Завдяки застосування таких методів дитина навіть не відчуває, що з нею проводять роботу, для неї процес заняття нагадує гру, де вона м'яко може позбутися таких негативних емоційних проявів, як страх, фобії, агресивність. Якщо запропонувати дитині уявити себе героєм казки, або персонажем гри, який потрапляє в складну життєву ситуацію, але успішно з нею справляється, у дитини, в процесі уяви може зростати емоційне напруження, яке знайде вивільнення через емоційно-поведінкові реакції у вигляді плачу або сміху, що в свою чергу призведе до зниження її психоемоційної напруги. Такий метод допоможе дитині зрозуміти, що ситуація, яка її турбує не унікальна, і запустить механізм адаптації.

Отже, підбираючи методи психокорекційної роботи психоемоційних станів молодших школярів ми маємо спиратися на індивідуальні особливості дитини, враховувати пережитий нею досвід, темперамент, стан, в якому вона перебуває. Адже для дитини, яка переживає стрес бурхливо, через підвищену активність, збудження, та для дитини, яка під час стресу дистанціюється від оточуючих, уходить в себе, стає пригніченою програма буде різною.

Своєчасно діагностовані психологічні проблеми, розробка та проведення індивідуальних та групових занять, спрямованих на подолання наслідків стресу, розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок, а також профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я дітей та їхніх сімей можуть значно покращити психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку. Результат успішної психокорекційної роботи можна побачити і через підвищення успішності у навчанні, так як психоемоційний стан впливає на увагу, пам'ять, мотивацію, сприйняття інформації.потужним рушієм і одночасно регулятором навчального процесу.

Варто пам'ятати, що емпатичне ставлення та уважність до психологічного здоров'я та емоційних станів дітей молодшого шкільного віку дозволяє на ранніх етапах скорегувати та недопустити ускладнення

психоемоційного стану дитини.

Переважно молодші школярі через недосконаліть вербальної комунікації та недостатній рівень емоційного інтелекту, своєю поведінкою показують дорослим (батькам, вчителям) як вони реагують на труднощі, з якими їм важко, а подекуди взагалі неможливо, впоратися самостійно.

Успіх кінцевого результату від застосування психокорекційної програми, також буде залежати від того, як дитина взаємодіє з найближчим оточенням. Близькі люди мають забезпечити дитині психологічно безпечний простір, доброзичливе та турботливе відношення, спокій та власну психологічну стійкість. Якщо значима доросла людина поруч проявляє спокій, життєстійкість, впевненість ці якості дитина починає шукати в собі, створюючи фундамент для внутрішньої опори.

Виходячи з теоретичних засад дослідження проблеми психокорекції емоційних станів молодших школярів можна зробити висновок, що наукові підходи, які досліджували це питання, вважають дієвими такі методи, які будуть скеровані на розвиток критичних для загального розвитку дитини навичок: самоконтролю, підтримку емоційної стабільності, розвиток комунікативних навичок та соціальної адаптації зокрема.

Високоефективним у роботі з дітьми молодшого шкільного віку вважається комплексний підхід до психокорекції, а саме: проведення діагностики, створення безпечного та адаптованого для дітей середовища, вірно підібрана психокорекційна програма, та підтримка дорослих.

Завдання психологічної корекції має полягати у тому, щоб допомогти дітям молодшого шкільного віку сформувати здатність до емоційної регуляції. Розвиток саморегуляції дозволить учням легше пережити важкі емоційні стани, які виникають внаслідок воєнної агресії росії проти України, та допоможуть краще адаптуватися до змін у тому соціальному середовищі, в якому вони знаходяться.

РОЗДІЛ 2.
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

2.1. Принципи й методики дослідження психоемоційних станів для дітей молодшого шкільного віку під час навчання в умовах російської агресії

Навчання в умовах російської агресії в Україні призвело до значних освітніх втрат. І це не лише через технічне незабезпечення учнів та вчителів, проблем із зв'язком, відсутністю підручників та іншого необхідного для навчання обладнання, переривання навчального процесу під час повітряних тривог, але ще і через те, що дітям, внаслідок постійного перебування у стресовому стані, важко зосередитись на сприйнятті навчального матеріалу. Молодші школярі зіткнулись з тим, що повномасштабне вторгнення завдало значущого впливу на важливий етап їх розвитку - емоційно-чуттєву сферу, гармонійний розвиток якої є запорукою формування психологічної стійкості особистості, її здатності до подолання життєвих криз та саморегуляції.

Діти молодшого шкільного віку, з регіонів, близьких до лінії фронту та які належать до територій можливих бойових дій, діти позбавлені можливості гармонійного особистісного розвитку не тільки через відсутність повноцінного доступу до навчання, але і через відсутність повноцінного соціального контакту з однолітками, друзями. Також діти позбавлені найголовнішого – відчуття безпеки. Цей дефіцит призводить до того, що і без того емоційно нестабільні діти перебувають під впливом більш негативних емоцій, що не сприяє розвитку пізнавальної діяльності дитини, її успішності, а й нерідко призводить до проблем із психічним здоров'ям.

Дослідження психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, які навчаються в сучасних реаліях має відбуватися з особливим коректним ставленням до дитини. Необхідно враховувати індивідуальний, пережитий дитиною досвід та ставлення не тільки дитини, а і близького оточення до подій, які відбулися у її житті.

На жаль, переважна більшість сучасних діти – це діти, які через вторгнення росії в Україну, зазнали психологічного тиску, стали свідками агресії та воєнних злочинів. Враховуючи ці фактори робота з дітьми вимагає етичного підходу, зокрема добровільної участі дитини за згодою батьків, з урахуванням права на припинення участі в будь-який момент. Досліднику важливо бути емпатичним до стану дитини, враховуючи її емоційні реакції та потреби.

Дослідження психоемоційних станів учнів молодшого шкільного віку проводилось серед 30 учнів 2 класу КЗ «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради Василівського району Запорізької області, віком 7-8 років, які мають статус внутрішньо переміщених осіб і вимушені були покинути місце постійного проживання через активні бойові дії, які там відбуваються.

Емпіричне дослідження проводилося за методами:

- спостереження,
- опитування (бесіда),
- застосування проєктивних методик,
- апробування розробленого алгоритму дій, щодо психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської

Перш ніж проводити дослідження психоемоційних станів молодших школярів, було отримано згоду від батьків та створено атмосферу затишку та безпечного простору. Увага та емпатійне ставлення до почуттів дитини, врахування життєвих обставин, зокрема того, як війна вплинула на її життя та сім'ю, та попереднє знайомство з дітьми допомогли створити довірливу та

сприятливу атмосферу для проведення дослідження.

Зазначимо, що до процесу дослідження були залучені також батьки та вчитель. Завдяки плідній співпраці, активності та зацікавленості у проведенні діагностування було отримано більш детальну інформацію про кожну дитину, яка брала участь у дослідженні, а саме: про зміни у поведінці, її емоційні реакції на різні події, отримано інформацію щодо індивідуальних особливостей родини та адаптацію дитини до навчання. Також, під час співбесіди з батьками, виявилось, що у дітей почали з'являтися проблеми із спілкуванням з однолітками та дорослими не тільки в школі, але і у буденному житті, вони почали відчувати себе більш стривожено, відчувати страх, занепокоєння, напругу, подекуди агресію та дратівливість, почали виникати труднощі з концентрацією уваги, сном, апетитом.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні особливості психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії, а також розробка та апробування програми психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів.

Експерементальне дослідження складалося з таких етапів:

- підготовка,
- дослідження,
- обробка даних.

На етапі підготовки до емпіричного дослідження було налагоджено контакт з батьками та вчителем 2 класу. Від батьків були отримані письмові згоди на проведення дослідження та отримано інформацію щодо індивідуальних особливостей характеру дитини, її реакцій, взаємодії в родині та з однолітками, відношенню до навчального процесу.

На етапі співпраці з вчителем була отримана інформація щодо сприйняття дітьми учбового матеріалу та взаємовідносини у класі. Також було отримано дозвіл на відвідування онлайн занять з метою спостереження за реакцією та поведінкою учнів під час освітнього процесу. Також з кожною родиною було

узгоджено час індивідуальної зустрічі задля проведення діагностування.

У діагностувальному етапі нашого дослідження було використано такі методики, як:

1. Спостереження за поведінкою дитини під час навчання та у неформальній обстановці під час очної зустрічі з дітьми на базі одного з ХАБів;
2. Інтерв'ю з дитиною;
3. Психодіагностичні методики (тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, внутрішньоособистісна діагностика «Кактус», адаптовано та рекомендовано національною освітньою платформою Всеосвіта, проективна методика «Продовж казку» Л. Дюсс).

Спостереження проводилось в два етапи. Перший етап було проведено на початку емпіричного дослідження, другий етап спостереження проводився після застосування запропонованої методики корекції психоемоційних станів молодших школярів.

Тест тревожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен (Додаток А). Зазвичай часто використовується у діагностиці дітей молодшого шкільного віку для виявлення рівня тривоги. Дітям було запропоновано роздивитися 14 малюнків у варіантах для хлопчиків і для дівчаток. Кожен малюнок сюжетно передає типову для життя дитини ситуацію. Учню потрібно подивитися уважно на картинку, та дати відповідь, яке, на його думку, обличчя у дитини на зображені — сумне чи веселе.

За результатами тестування робиться кількісний та якісний аналіз. Для отримання кількісного аналізу необхідно зробити розрахунок індексу тривожності (ІТ):

ІТ = (кількість емоційно-негативних виборів/14) *100%

Рівні:

Слабкий – бали – 0-1; ІТ – 0-20 %.

Середній – бали – 2-5; ІТ - 20-50 %.

Високий - бали – 8 і більше; ІТ – 50% і більше [27]

Результати якісного аналізу отримуємо шляхом аналізу тесту з урахуванням висловлювань кожного учня, щодо ситуації на малюнку.

Опитування проводилось індивідуально з кожним учнем, результати було внесено в гугл форму.

Внутрішньо-особистісна діагностика «Кактус». адаптовано та рекомендовано національною освітньою платформою Всеосвіта.

Мета діагностики полягає в дослідженні емоційно-особистісної сфери дитини, виявлення наявності агресії, її направленості і інтенсивності. На аркуші паперу олівцями, фарбами або фломастерами дитина малює кактус – таким, яким вона його собі уявляє. Жодних питань та обмежень дитини не допускається. Після того, як учень закінчить свою роботу – він розповідає про свій малюнок. При обробці результатів беруться до уваги просторове положення малюнку, його розмір, наявність голок чи відростків, сила натиску на інструмент малювання. Також при інтерпретації результатів необхідно врахувати показники, які характерні саме для цієї методики:

1. характеристика кактуса (дикий, домашній, мужній, жіночний…);
2. манера малювання (промальовані деталі, схематичне зображення, наявність одного контуру);
3. наявність чи відсутність голок.

Учням було запропоновано відповісти на наступні питання:

1.Цей кактус домашній або дикий?

2.Цей кактус сильно колючий? Чи можна до нього доторкнутися?

3.Кактусу подобається, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?

4. Кактус росте один чи з якою-небуть рослиною поруч? Якщо зростає з сусідом, то, яка це рослина?

5. Коли кактус підросте, то, як він зміниться (чи зміняться його голки, обсяг, чи з’являться відростки, квіти)?

Малюнки дітей та результати опитування було зібрано у додаток В.

Проективна методика «Продовж казку» Л. Дюсс.

Метою цієї методики є дослідження особистості дитини, її емоційного

стану, глибинних переживань, страхів, тривог, а також розуміння її стосунків з оточуючими. Для проведення цієї проективної методики дитині було пояснено, що їй розповідають початок казки, а вона має продовжити її так, як вважає за потрібне. Ця методика не немає правильних або неправильних відповідей, в ній важливо висловити власні думки та уявлення.

Відповідь дитини записується та аналізується, звертаючи увагу на її уявлення, творчість, емоційну складову та ставлення до конкретних ситуацій. Також важливо враховувати контекст відповіді.

Ця методика дозволяє дітям виразити свої уявлення, фантазію та внутрішні переживання через створення власної історії, що може бути корисним для розуміння їхнього психічного стану та особистісного розвитку.

Для діагностування було обрано казку – тест Луїзи Дюсс «Поганий сон»: «Одного разу одна дівчинка (один хлопчик) раптово прокинулася (вся) і сказала (сказав): «Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила (в) уві сні дівчинка (хлопчик)?». Відповіді було занесено у таблицю 2.3. Аналізуючи відповіді дітей молодшого шкільного віку можна припустити, як кожна дитина ставиться до певних ситуацій. Аналіз відповідей учнів, які прийняли участь у опитуванні, показує, що кожен з них по своєму переживає подібну ситуацію, асоціює її із власними побоюваннями або досвідом. Інтерпретацію сказаного ділимо на «типові нормальні відповіді» та «відповіді, на які слід звернути увагу».

Типові нормальні відповіді:

- не знаю, що їй приснилося;
- спочатку пам’ятала, а потім забула, що снилося;
- один страшний фільм жахів;
- їй приснився страшний звір;
- їй приснилося, як вона падає з високої гори і т.п.

Відповіді, на які слід звернути увагу:

- їй приснилося, що мама (будь-який інший член сім’ї) померла;
- їй наснилося, що вона померла;
- її забрали незнайомі люди;

- їй приснилося, що її залишили одну в лісі »і т.д. [25]

Отже, обрані методики діагностування психоемоційних станів молодших школярів, у поєднанні, дадуть нам можливість комплексного розуміння психоемоційного стану учнів та дозволять підійти до діагностики з емпатією та врахуванням унікального досвіду дитини. Обрані методики адаптовані для використання в Україні та, завдяки багаторічному досвіду їх застосування, довели свою ефективність і доцільність у роботі з дітьми, що перебувають у складних емоційних умовах.

2.2. Аналіз результатів дослідження психоемоційних станів молодших школярів

Як зазначалось, у дослідженні взяли участь 30 учнів другого класу, віком 7-9 років, які вчаться онлайн, мають статус внутрішньо переміщених осіб та виїхали із зони бойових дій. На першому етапі дослідження було проведено спостереження за поведінкою дітей протягом тижня. Ми звертали увагу, чи повторювалась реакція та поведінка учня на якісь події, та фіксували певні ознаки у поведінці дитини. Особлива увага зверталася на наступні ознаки: підвищена збудливість, пасивність, напруга, страх нового та невідомого, невпевненість, очікування катастрофи, фатального розвитку подій, труднощі з прийняттям обмежень, агресія, аутоагресія, прояви негативізму (дитина важко йде на контакт, відмовляється від участі у запропонованих заходах, робить навпаки), надмірне прагнення бути постійно біля дорослого. Зазначимо, що висновок щодо психоемоційного стану дитини робиться на підставі її комплексної поведінки протягом відведеного часу.

Так, під час спостереження за роботою та взаємодією дітей протягом двох тижнів було помічено, що дітям важко концентрувати увагу під час онлайн уроків. Вони часто відволікаються та не можуть зосередитись. Під час лунання повітряної тривоги у вісімнадцяти учнів, протягом зазначеного часу спостереження, було виявлено прояви тривожності. Діти починали

перепитувати щодо алгоритму дій, хвилюватися, починали голосно говорити, повторюючи слова. З них 7 дітей відчували страх, дехто з них починав плакати, казати, що їм страшно. У бесіді з батьками було отримано інформацію, що серед зазначених дітей є діти, які бояться спати окремо, залишатися наодинці, мають проблеми зі сном та апетитом. Після відбою 12 дітей підключилися на навчання у збудженому стані (мова була пришвидшена, в руках такі діти часто крутили олівець, ручку або маленьку іграшку, часто ставали з місця).

Під час спостереження та зустрічі з дітьми також було помічено, що 5 дітей проявляли агресію (у тому числі – аутоагресію). На вербальному рівні це виражалось лайкою з боку дитини, нецензурною лексикою, криками, погрозами. На невербальному рівні деякі діти, з проявами агресії штовхалися, щипалися, замахувалися, імітуючи удар. Батьки таких учнів підтвердили прояви агресії у буденному житті (діти ламають та кидають речі, рвуть зошит, якщо не виходить зробити завдання, стукають по столу) та взаємодії дитини з однолітками. Аутоагресивні дії проявлялися у тому, що діти кусали нігті, розчісували собі до ранок руки, обдирали шкіру на губах до виникнення ранок.

З 30 учнів, за результатами спостереження, 10 учнів мали прояви негативізму(у тому числі 6 – апатії). Ці діти часто перепитували про загрозу для життя, важко включалися у робочий процес з вчителем, не хотіли доєднуватися до взаємодії, важко реагували на помилки та відмову. При розмові з батьками було виявлено, що більша частина дітей з такими проявами часто відмовлялись від участі у спільних заняттях та заходах, мають проблеми у взаємодії з однолітками, часто гуляють наодинці, не мають апетиту або взагалі відмовляються від їжі.

Результати спостереження протягом чотирнадцяти днів фіксувалися індивідуально по кожному учню у гугл-формі.

Узагальнені результати першого етапу спостереження було внесено в таблицю 2.1



Рис. 2.1. Узагальнені результати першого етапу спостереження

Наступним етапом дослідження було проведено тест тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен. Результати якісного аналізу отримали шляхом врахування коментарів кожного учня, щодо ситуації на малюнку. Результати висловлювань внесено у таблицю 2.1

Таблиця 2.1

Результати якісного аналізу тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

№ з/п	Малюнок	Висловлювання учнів	Веселе обличчя, кількість учнів	Сумне обличчя, кількість учнів
1	Гра з молодшими дітьми	Діти граються. 10 відповідей з інтерпретацією, що у дитини забрали іграшку	20	10
2	Дитина та мати з немовлям	Дитина йде поруч з мамою та братиком/сестричкою. Були діти, які пояснили свій вибір сумного обличчя через те, що на малюнку мама з дітьми покидає свій дім назавжди.	21	9
3	Об’єкт агресії	Діти сваряться, один з дітей хоче вдарити іншого	-	30

Продовження таблиці 2.1

№ з/п	Малюнок	Висловлювання учнів	Веселе обличчя, кількість учнів	Сумне обличчя, кількість учнів
4	Вдягання	Дитина вдягається. 7 відповідей були, що дитина вдягається, але не хоче	23	7
5	Гра зі старшими дітьми	Діти граються зі старшою сестрою/мамою	30	-
6	Вкладатися спати наодинці	Дитина йде гуляти/спати з іграшкою. 17 відповідей було подібних до тієї, що дитині сумно йти спати самому.	13	17
7	Вмивання	Дитина вмивається зранку	30	
8	Догана	Мама сварить дитину	-	30
9	Ігнор	Більщість дітей відповіли, що дитина весела, коли дивиться на дорослого з молодшою дитиною на руках; 13 учнів, які зазначили, що їм сумно, бо вони також хочуть на ручки, щоб їх так побавили	17	13
10	Агресивність	Діти не можуть поділити іграшку, через що - сваряться	-	30
11	Збирання іграшок	Більшість дітей відповіли, що дитина збирає іграшки, 9 учнів зазначили, що мама робить зауваження, що іграшки розкидані, 5 відповіли, що діти сумні, бо не хочуть збирати іграшки	16	14
12	Ізоляція	Дитині сумно, що її/його не взяли у гру	-	30
13	Дитина з батьками	6 учнів зазначили, що обличчя просто сумне, 7 учнів зазначили, що обличчя сумне, бо у справжньому житті батько не живе з родиною через різні обставини	17	13
13	Дитина з батьками	11 учнів зазначили, що дитина з батьками, але обличчя сумне, бо у справжньому житті батько не живе з родиною через різні обставини	17	13

Продовження таблиці 2.1

№ з/п	Малюнок	Висловлювання учнів	Веселе обличчя, кількість учнів	Сумне обличчя, кількість учнів
		2 учні зазначили, що обличчя сумне, тому що дитина хоче		
14	Споживання їжі наодинці	Дитина їсть	17	3

Найбільшу увагу варто звернути на вибір сумного обличчя у відповідях на картинках: 2, 4, 6, 7, 9, 11 та 14.

За результатами кількісного аналізу розраховано індивідуальний індекс тривожності (ІТ) кожної дитини. За результатами кількісного аналізу отримали наступні результати:

- низький рівень тривожності показали 3 учнів,
- середній рівень – 10 учнів,
- високий рівень тривожності – 17 учнів.

Таким чином рівень тривожності серед дітей, які брали участь у дослідженні високий та складає 56%.

Результати розрахунків ІТ за тестом тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен внесено в таблицю 2.2

Таблиця 2.2

Результати кількісного аналізу тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

№ з\п	Кількість емоційно-негативних виборів	ІТ	Рівень тривожності
1	2	14,28	низький
2	8	57,14	високий
3	6	42,86	середній
4	5	35,71	середній
5	9	64,28	високий
6	6	42,86	середній
7	8	57,14	високий
8	2	14,28	низький
9	3	35,71	середній
10	9	64,28	високий

Продовження таблиці 2.2

№ з\п	Кількість емоційно-негативних виборів	ІТ	Рівень тривожності
11	11	78,57	високий
12	6	42,86	середній
13	5	35,71	середній
14	7	50	високий
15	8	57,14	високий
16	5	35,71	середній
17	7	50	високий
18	9	64,28	високий
19	10	71,42	високий
20	8	57,14	високий
21	4	28,57	середній
22	8	57,14	високий
23	5	35,71	середній
24	5	35,71	середній
25	9	64,28	високий
26	9	64,28	високий
27	10	71,42	високий
28	8	57,14	високий
29	2	14,282	низький
30	9	64,28	високий

Наступна методика, яка була застосована для діагностики психоемоційних станів молодших школярів - внутрішньоособистісна діагностика «Кактус».

Дітям було роздано інструмент для малювання та аркуші паперу. Жодних обмежень чи вимог, щодо того, як він має виглядати не було. По закінчені малювання кожен з учнів в індивідуальній бесіді розказав про свій малюнок (малюнки внесено у Додаток В).. За результатами аналізу та отриманого від учнів опису малюнків, інформацію було узагальнено та отримані наступні результати:

- 60% дітей намалювали кактуси з голками, що, згідно даної діагностики, вказує на потребу дітей у захисті.
- 99% кактусів намальовані у грошиках, що говорить про орієнтування дітей на родину, прагнення до домашнього захисту.

- 1 зображення дикорослого кактуса говорить, що дитина, ймовірно, почувається самотньо.

- Майже всі малюнки виконані у центрі аркушу, що може свідчити про нормальний рівень самооцінки у дітей.

- 30% намальованих кактусів мають квіти, що вказує на відкритість дітей до спілкування.

- 100% зображень кактусів – одинокі, що говорить про схильність дитини до інтровертного типу особистості.

- 60% кактусів мають відростки, що вказує на відкритість учнів до нового.

- Штриховка всередині деяких кактусів та використання темних кольорів вказують на тривожність учнів.

Для проведення діагностування за допомогою проективної методики «Продовж казку» (Л. Дюсс) було обрано варіант казки-тесту «Поганий сон». В індивідуальній формі кожній дитині було запропоновано продовжити наступнийтекст: «Якось одна дівчинка (один хлопчик) раптово прокинулася і сказала (сказав): «Мені приснився дуже поганий сон». Що побачила (побачив) у вісні дівчинка (хлопчик)?». В індивідуальній роботі дітям було запропоновано продовжити казку на свій розсуд і сказати перше, що приходить їм на думку. Було зазначено, що немає правильної чи не правильної відповіді. Будь-яка, сказана дитиною відповідь – є вірною.

Результати проективної методики «Продовж казку» Л. Дюсс. Казка-тест «Поганий сон» було внесено у таблицю 2.3.

Таблиця 2.3

Результати проективної методики «Продовж казку» Л. Дюсс.

Казка-тест «Поганий сон»

№ з/п	Типові нормальні відповіді	Відповіді, на які слід звернути увагу
1		Наснилось, що дитина опинилася у будинку Баби Яги, вона лякала його косою, дитина злякалась і прокинулась

Продовження таблиці 2.3

2	Наснився монстр, який хотів з грати з дитиною	
3		Наснилося, як вкрали інопланетяни
4	Що уві сні він побачив монстра	
5		Що хлопчик сам залишився в машині, батьки пішли, а машину підхопило торнадо
6		Наснилося, що летять ракети
7		Наснилося, що його дім розбомбили
8	Наснилися пірати на піратському кораблі	
9	Наснилося, як улюблений папужка вилетів у відкрите вікно	
10		Наснився тато, який загинув на війні
11		Наснилося, що з`їв дракон
12		Наснилося, що дитина в магазині загубила маму
13	Наснилося що вони з мамою гуляють зоопарком	
14		Наснилося, що тато поранений
15	Нічого не наснилося	
16	Наснилося, що дитина запізнився до школи	
17		Наснилося, що дитина залишилася сама вдома
18		Наснилося, що їх будинок зруйновано
19	Хлопчику наснилось, що він проснувся	
20	Наснилося, що домашня кішка загубилася	
21		Наснилося, що подружка уїхала назавжди
22	Наснився монстр з мультика	
23	Наснилось, що їхав на мотоциклі і не зміг зупинитись	
24		Наснилось, що схопили монстри та потягнули до себе в лігво
25	Наснилось, що пірнає з висоти в воду	
26	«але я його забув»	

Продовження таблиці 2.3

№ з/п	Типові нормальні відповіді	Відповіді, на які слід звернути увагу
27		Наснилось, що залишився сам вдома, а всі уїхали назавжди
28		Наснилось, що не встигли на поїзд
29	Наснилось, що загубив улюблену іграшку	
30		Наснилось, що тато загинув

Серед респондентів – 53% дітей продовжили казку з таким розвитком подій, на які варто звернути увагу. З цих відповідей - 56% були пов'язані з наслідками російської агресії проти України. Серед учнів були відповіді, на які варто звернути увагу, про руйнування від ракет, втрату домівки, загибель одного з батьків на війні, події, пов'язані з евакуацією. Також необхідно звернути увагу на відповіді дітей, яким наснилося, що їх вкрали, вони не можуть знайти близьких або вони загубилися. Ці продовження казки можуть бути сигналом про те, що дитина відчуває себе в небезпеці та потребує захисту, підтримки з боку дорослих.

Отже дослідження психоемоційних станів молодших школярів виявило значний рівень тривожності, страхів та потреби у захисті серед дітей віком 7-9 років, які стали учасниками дослідження. Аналіз, проведений на основі спостережень та застосування методик тестування тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, проективних методик «Кактус» (авторка, Панфілова М. А.) та «Продовж казку» (Л. Дюсс), дали змогу зробити висновок, щодо загального психоемоційних стану учнів молодшого шкільного віку.

За результатами тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен більша частина учнів (52%) показали високий рівень тривожності, що дає нам підставу вважати, що діти знаходяться у стані емоційної напруги, стресу та потребують допомоги від батьків, вчителів та втручання у ситуацію шкільного психолога.

За результатами проективної методики «Кактус» (адаптовано та рекомендовано національною освітньою платформою Всеосвіта) 60% учнів мають потребу почуватися більш захищено. Така потреба може бути зумовлена як зовнішніми загрозами, так і особистісними переживаннями. Також майже всі малюнки показали потребу дітей у сімейному захисті, відчутті безпеки поруч із близькими, схильність до інтроверсії та можливого уникання великої соціальної активності.

Аналізуючи результати проективної методики Л. Дюсс «Продовж казку» можна зазначити, 53% дітей, через описані події, відчувають тривожність, яка пов’язана з особистісними або родинними травмами, та потребують додаткової психологічної підтримки.

З огляду на проведену діагностичну роботу можна зробити висновок, що учням, які брали участь у діагностиці, не вистачає відчуття безпеки, що є особливо актуальним у контексті сучасної ситуації та впливу стресових подій на дітей**.** Про це говорять високі показники рівня тривожності у кожній з проведених діагностик. Саме тому стає необхідним проведення з дітьми додаткової роботи, спрямованої на психологічну корекцію психоемоційних станів молодших школярів, яка включатиме в себе психоемоційне розвантаження та вправи на зниження тривожності.

Отже, через російську агресію, психологічний стан дітей молодшого шкільного віку зазнав значного впливу стресових чинників. Для дослідження психоемоційних станів молодших школярів застосовані методи дослідження, які пройшли апробацію в Україні та адаптовані для роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід. Програму дослідження психоемоційних станів дітей молодшого шкільного віку було підібрано таким чином, щоб можна було провести комплексне оцінювання їх психоемоційного стану.

За результатами проведеної діагностики за допомогою таких методів, як тест тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, проективною методикою "Кактус" та проективним тестом "Продовж казку", бачимо, що більшість дітей мають підвищений рівень страху, тривожності та нестабільності

психоемоційного стану.

Таким чином, результати, які ми отримали після проведеної діагностики, свідчать про необхідність розробки та впровадження програм психологічної корекції, з урахуванням воєнного часу, задача якої полягатиме в стабілізації та підтримки молодших школярів.

РОЗДІЛ 3.
КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

3.1. Програма корекції психоемоційних станів молодших школярів

Діагностувальний етап дослідження показав, що більшість учнів, які брали участь у дослідженні, потребують проведення психокорекційних занять для врегулювання свого психоемоційного стану.

На даному етапі підтвердимо або спростуємо гіпотезу дослідження, згідно якої ми передбачаємо зниження рівня психоемоційного напруження, а саме тривожного стану та агресивних проявів, у молодших школярів, які навчаються під час російської агресії.

Ефективна психокорекційна програма передбачає проведення роботи спрямованої на емоційну стабілізацію та формування відчуття безпеки. Нами було запропоновано програму, яка, на нашу думку, допоможе дітям краще адаптуватися до сучасних реалій завдяки системі спеціально адаптованих занять, участі у групових та індивідуальних корекційних програмах, групах психоемоційного розвантаження.

Програма корекції психоемоційних станів молодших школярів проводилась протягом 5 днів та включала в себе такі аспекти:

- Просвітницький (знайомство з емоціями);
- Релаксаційний (зняття тілесної та емоційної напруги);
- Застосування проективних та арт-терапевтичних технік (зняття напруги через творчість);
- Робота з батьками.

Учнів було поділено на три групи по 10 дітей. Кожній з груп було призначено конкретний час занять. Тривалість одного заняття становила 1 годину 30 хвилин. Кожне запропоноване заняття мало свою мету.

Також було проведено бесіду з батьками, надано рекомендації та поради, щодо покращення психоемоційного стану дітей.

Починаємо заняття з обговорення правил групи.

Для **1 дня** зустрічі було обрано такі заняття:

1.1 Дихальна вправа (5 хв).

Мета: допомогти заспокоїтися, взяти під контроль тривогу та прояви стресу.

Учні повільно проводили пальчиком однієї руки по зовнішній стороні долоні, зі сторони мізинця, іншої руки, роблячи вдих. Доходячи до верхньої фаланги мізинчика, починали робити повільний видих, спускаючись до безіменного пальчика. Знову - повільний вдих - починали підійматися вже до верхньої фаланги безіменного і так далі. Вправу продовжували до тих пір, доки не дійшли до зовнішньої сторони долоні з великим пальчиком.

Ця вправа буде повторюватись протягом 5 днів психокорекційних занять, з метою закріплення у групи дітей навичок самозаспокоєння та контролю над тривогою. Задача – навчити дітей використовувати вправу автоматично в ситуації стресу або хвилювання. після чого практика формує стійкий нейронний зв’язок. Крім того, поступове впровадження подібних технік знижує рівень внутрішньої напруги, виробляючи їх більш природними і доступними у повсюдному житті.

1.2 Гра «Дзеркало» (15 хв.).

Мета: навчитися проявляти свої почуття різними способами, а також відчувати настрій інших.

Правила гри: кожен з учасників обирає собі пару і по черзі грають роль «дзеркала», яке відображає емоції, почуття того, хто у нього «дивиться». Той, хто грає роль “Дзеркала” повинен якомога точніше відобразити емоції і міміку партнера.

1.3 Арт-терапевтична техніка «Малюнок безтурботності» (30 хв).

Мета: допомогти дітям знайти і виразити в малюнку відчуття спокою, знизити тривожність та покращити психоемоційний стан.

Дітям роздали інструменти для малювання та аркуші паперу, на якому потрібно намалювати свій власний малюнок, якій відобразить стан безтурботності. Обмежень за тематикою – немає. Після завершення роботи, діти можуть продемонструвати малюнки і поділитися враженнями.

Для отримання зворотного зв’язку необхідно запитати, чи відображаються на цих малюнках їх власні почуття безтурботності? Що вони відчували під час малювання.

1.4 Релаксаційна вправа «Пташки» (15 хв.).

Мета: допомогти дітям досягти стану розслаблення, внутрішнього спокою та зниження тривожності за допомогою явних образів та візуалізації.

Дітям пропонується закрити очі, розслабитися та уявити себе маленькими пташками, які вільно літають лісом, вдихають його аромати, насолоджуються його красою. Дітям-пташкам пропонується підлетіти до квітів, сісти на гілочку дерева, оглянути ліс згори та полетіти до лісового струмка. Біля струмка пташенята насолодилися прохолодною водичкою, почистили пір’я, послухали, як звучить струмок. Потім пташки знову злетіли догори, ще раз оглянули красивий ліс, сильно-сильно замружилися та повільно розплющили очі.

1.5 Обговорення з учнями їх емоцій та настрою після виконання вправ.

Для **2 дня** зустрічі було обрано такі заняття:

2.1 Вправа на дихання з 1 дня занять.

2.2 Психокорекційна вправа на напруження та розслаблення тіла для молодших школярів "Дерево".

Мета: навчити дітей напружувати та розслабляти різні групи м'язів. Це допоможе знизити рівень тривожності та м'язової напруги, розвинути увагу та самоконтроль.

Дітям пропонується уявити, що вони - високі та міцні дерева. Їм потрібно напружити м'язи ніг, ніби вкорінюючись у землю, напружити м'язи живота, спини та рук, встати навшпиньки та потягнутися високо вгору, до сонця. Далі вони затримуються на 10 секунд. Після цього - розслабляють м'язи, уявляють, що гілки їхнього дерева гнуться на вітрі. Повторюють 3-5 разів.

2.3 Вправа «Твоя сила»

Мета: заспокоєння, відчуття внутрішньої сили.

Учням потрібно уявити, що кожен з них – джерело світла і поміркувати, яке воно, це джерело? Має штучне походження чи природнє, якого розміру, кольору, сяйливе чи мерехтливе. Потім треба було уявити це джерело світло у своєму тілі та прослідкувати за ним, де йому захотілося б розташуватися. За бажанням учні могли прикласти до цього місця руку. Повільно дихати. Уявити, як світло розтікається по всьому тілу.

2.4 Обговорення з учнями їх емоцій та настрою після виконання вправ.

Для **3 дня** зустрічі було обрано такі заняття:

3.1 Вправа на дихання з 1 дня занять. (5 хв)

3.2 Вправа "Казковий герой" (20 хв.)

Мета: Допомогти дітям розвинути уявлення про внутрішню силу та впевненість.

Кожна дитина обирає героя казки чи мультфільму, який їй подобається, який є хоробрим і сильним. Діти описують, що зробив би їх герой у тривожних ситуаціях, та як би він впорався зі страхом. Це дозволяє дітям уявити себе в сильній і сміливій ролі.

3.3 Вправа "Веселка настрою" (20 хв.).

Мета: Навчити дітей розпізнавати свої емоції та спрямовувати увагу на позитивне відчуття.

Дітям пропонують намалювати веселку, в якій кожен колір має бути асоційований з певним приємним спогадом або відчуттям, яке несе спокій, радість, упевненість. Потім діти обговорюють, як ці спогади допомагають їм почуватись краще.

3.4 Вправа "Камінчик турботи" (15 хв)

Мета: Допомогти дітям "передати" свої тривоги та страхи зовнішньому об'єкту.

Кожна дитина отримує маленький камінчик і в ньому показано, що з кожним стисненням у нього переходять усі її страхи та тривоги. Діти можуть проговорити, що саме вони хочуть віддати камінцю. Після цього діти кладуть камінчик у "скриньку тривоги" і залишають його там, символізуючи звільнення від страхів.

3.5 Рефлексія. Обговорення з учнями їх емоцій та настрою після виконання вправ.

Для **4 дня** зустрічі було обрано такі заняття:

4.1 Вправа на дихання з 1 дня занять. (5 хв)

4.2 Вправа "Ми –хвилі" (10 хвилин)

Мета: Навчити дітей досягти розслаблення через уяву.

Дітям пропонують уявити, що вони – хвилі в морі, які спочатку високо зростають і несуть тривогу, а потім поступово опускаються, залишаючись спокійними і плавними. Вони імітують рухи рук, ніби пливуть, та уявляють, як разом із рухом зникає тривога.

4.3 Вправа "Мій талісман" (30 хв.)

Мета: допомогти дітям створити особистий символ, який буде асоціюватися з відчуттям спокою, безпеки та підтримки.

Діти малюють або виготовляють з повітряного пластиліну свій власний "талісман спокою", який буде допомагати їм долати страхи і тривоги. Дітям пропонується вкласти позитивні думки в процес виготовлення. Після закінчення роботи діти презентують свій талісман та розповідають, як він може допомогти їм у моменти страху або тривоги.

4.4 Рефлексія. Обговорення з учнями їх емоцій та настрою після виконання вправ.

Для **5 дня** зустрічі було обрано такі заняття:

5.1 Вправа на дихання з 1 дня занять. (5 хв)

5.2 Вправа «Крокодил» (5 хв)

Мета: зняття напруги за рахунок розслаблення щелепного затиску

Дітям ставиться завдання позіхнути, як крокодил, широко розкривши рота і вимовляючи звук «АААААААА».

5.3 Вправа «Врятувати пташеня»

Мета: допомога дітям відчути свою силу, зміцніти емоційне самопочуття.

Дітей просять уявити у себе в долонях маленьке пташеня, яке потрібно зігріти своїми ніжністю, теплом, подихом. Далі дітям пропонують уявити, що вони робили би, якби піклувались про нього? Після відповіді дітей психолог зазначає, що завдяки турботі слабеньке та беззахисне пташеня стало міцним та сильним. Наступним етапом дітям пропонується розкрити долоні та випустити міцного та сильного птаха на волю, провести його політ та побажати йому щось на прощання.

5.4 Вправа «Подолай свій страх»

Мета: зниження відчуття страху й тривоги

На початку заняття психолог говорить, що страхи переживають усі і це – нормально. Кожному з нас іноді буває страшно. Іноді нас лякають непередбачувані або неприємні ситуації. Дітям пропонують заплющити очі і пригадати ситуацію, коли їм було дуже-дуже страшно. Через деякий час потрібно розплющити очі.

За бажанням діти можуть розповісти про те, що вони уявили та розказати про емоції, які вони відчували.

По завершенні розповідей дітям пропонується намалювати той страх, про який вони розповіли. Якщо бажання показувати малюнок немає, його можна не показувати. Коли малюнки намальовані, психолог пропонує дітям позбутися його: замалювати, розірвати, розтоптати, зім’яти тощо.

Під час обговорення необхідно запитати у дітей, що вони відчували, коли розповідали про свій страх? Чи легко їм було малювати? Що діти відчули, коли зіпсували малюнок?

5.5 Рефлексія. Обговорення з учнями їх емоцій та настрою після виконання вправ.

Отже, підібрана психокорекційна програма для дітей молодшого шкільного віку, які мали ознаки підвищеної тривожності, проводилась протягом п’яти днів. Програма була сформована таким чином, щоб діти, для заспокоєння в тривожних ситуаціях, щоденно виконували дихальні вправи та вправи з напрямку тілесно-орієнтованої терапії. За допомогою творчих технік учні вчились виражати та контролювати свої емоції.

Також була проведена бесіда з батьками з метою посилення терапевтичного ефекту від занять у дітей. Батьки отримали рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості та зміцнення відчуття внутрішньої безпеки. Батькам були надані наступні рекомендації:

- зменшення медійного впливу на дітей та обговорень при дітях теми військових дій;

- підвищення фізичної активності дітей; заохочувати відвідування спортивних секцій та творчих гуртків;

- дотримуватись санітарно-гігієничних норм, а саме: прогулянок на свіжому повітрі, дотримання режиму дня, отримання дітьми збалансованого харчування;

- обмежити користування гаджетами, контроль споживання інтернет-контенту та перегляду телепередач;

- за потреби дитини задовольняти потребу у тактильному контакті з нею (обійняти, взяти за руку, погладити волосся, зробити розслабляючий легкий масаж).

Вчителям було надано рекомендації щодо впровадження дихальних практик у «ранкове коло» з метою зняття у учнів відчуття тривоги, та психоемоційної напруги, кращої концентрації уваги. Впровадження дихальних вправ допоможе учням гармонійно розпочати день, що позитивно вплине на психічний стан дітей та на їхню здатність засвоювати навчальний матеріал. Також було надано рекомендації, щодо впровадження у теми позакласних занять вправ на розвиток навичок самоконтролю та розслаблення.

3.2. Аналіз ефективності запропонованої програми корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії

Аналіз ефективності запропонованої програми корекції психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії проведено шляхом повторного діагностування учнів. Для визначення впливу запропонованої програми на покращення психоемоційних станів у дітей було зроблено порівняння першого етапу діагностування з другим етапом.

Після проведення психокорекційної програми з учнями було проведено повторне діагностування та здійснювалось спостереження за їх поведінкою та взаємодією протягом двох тижнів. Також проведено опитування батьків щодо психоемоційного стану їх дітей, які брали участь у дослідженні.,

Отже, як і в першому етапі спостереження, найбільшу увагу ми звертали на те, чи змінилася реакція та поведінка учня на події, які до проведення психокорекційних занять викликали у дитини такі реакції: підвищена збудливість, пасивність, напруга, страх нового та невідомого, невпевненість, очікування катастрофи, фатального розвитку подій, труднощі з прийняттям обмежень, агресія, аутоагресія, прояви негативізму (дитина важко йде на контакт, відмовляється від участі у запропонованих заходах, робить навпаки), надмірне прагнення бути постійно біля дорослого.

Узагальнені результати другого етапу спостереження, після проведення психокорекційних занять представлено на рисунку 3.2



Рис. 3.2. Узагальнені результати другого етапу спостереження

Порівняння результатів спостереження за психоемоційним станом учнів які брали участь у дослідженні, до та після проведення психокорекційних занять, представлені на рисунку 3.3

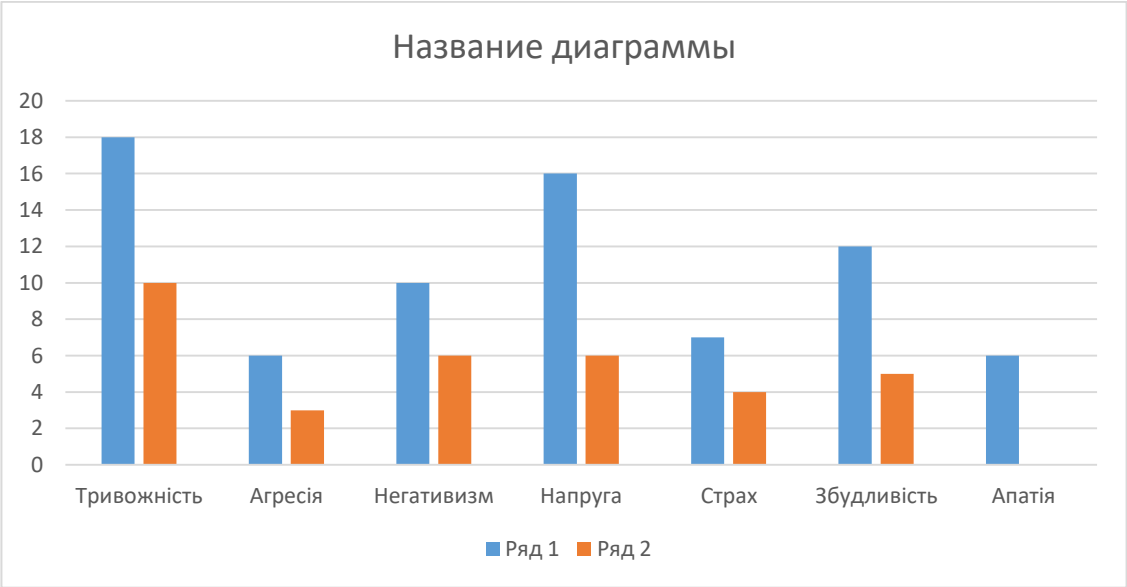


Рис. 3.3. Порівняння результатів спостереження

Згідно порівняльного аналізу результатів спостереження можна побачити позитивну динаміку у покращенні психоемоційних станів учнів. Про це свідчать наступні показники:

1. Зниження проявів тривожності з 60% до 33%;
2. Зниження агресії (фізичної та вербальної) на 50%;
3. Зниження проявів негативізму, який проявлявся у відмові учнів виконувати завдання дорослих, нехтуванні правил, проявів незадоволення через невдачу чи відмові у проханні;
4. Зниження рівня напруги з 53% до 20%
5. Зниження страху з 23% до 12%
6. Зниження збудливості (вербальної та невербальної) на 50%
7. Зниження апатії на 100%.

Діти, під час проведення психокорекційних занять, проявляли зацікавленість, відкритість, активно включались до обговорень.

Наступним етапом діагностування було визначення тривожності за тестом тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, який показав, що більша частина учнів (52%) мала високий рівень тривожності.

За результатами кількісного аналізу було розраховано індивідуальний індекс тривожності (ІТ) по кожній дитині після корекційних занять. Результати розрахунків внесено в таблицю 3.4

Таблиця 3.4

Результати кількісного аналізу тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен після корекційних занять

№ з\п	Кількість емоційно-негативних виборів	ІТ	Рівень тривожності
1	2	14,28	низький
2	6	42.86	середній
3	5	35.71	середній
4	5	35,71	середній
5	7	50	високий
6	6	42,86	середній
7	6	42,86	середній
8	2	14,28	низький
9	3	35,71	середній
10	7	50	високий
11	9	64,28	високий

Продовження таблиці 3.4

№ з\п	Кількість емоційно-негативних виборів	ІТ	Рівень тривожності
12	6	42,86	середній
13	5	35,71	середній
14	7	50	високий
15	6	42,86	середній
16	5	35,71	середній
17	7	50	високий
18	6	42,86	середній
19	8	57,14	високий
20	7	50	високий
21	4	28,57	середній
22	6	42,86	середній
23	5	35,71	середній
24	5	35,71	середній
25	7	50	високий
26	9	64,28	високий
27	10	71,42	високий
28	6	42,86	середній
29	2	14,282	низький
30	9	64,28	високий

За результатами повторного кількісного аналізу отримали наступні показники:

низький рівень тривожності показали 3 учнів,

середній рівень – 17 учнів,

високий рівень тривожності – 10 учнів.

Високий рівень тривожності серед дітей після проведення психокорекційних занять складає 37%.

Порівняння кількісного аналізу тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен до та після проведення психокорекційних занять зображено на рисунку 3.3

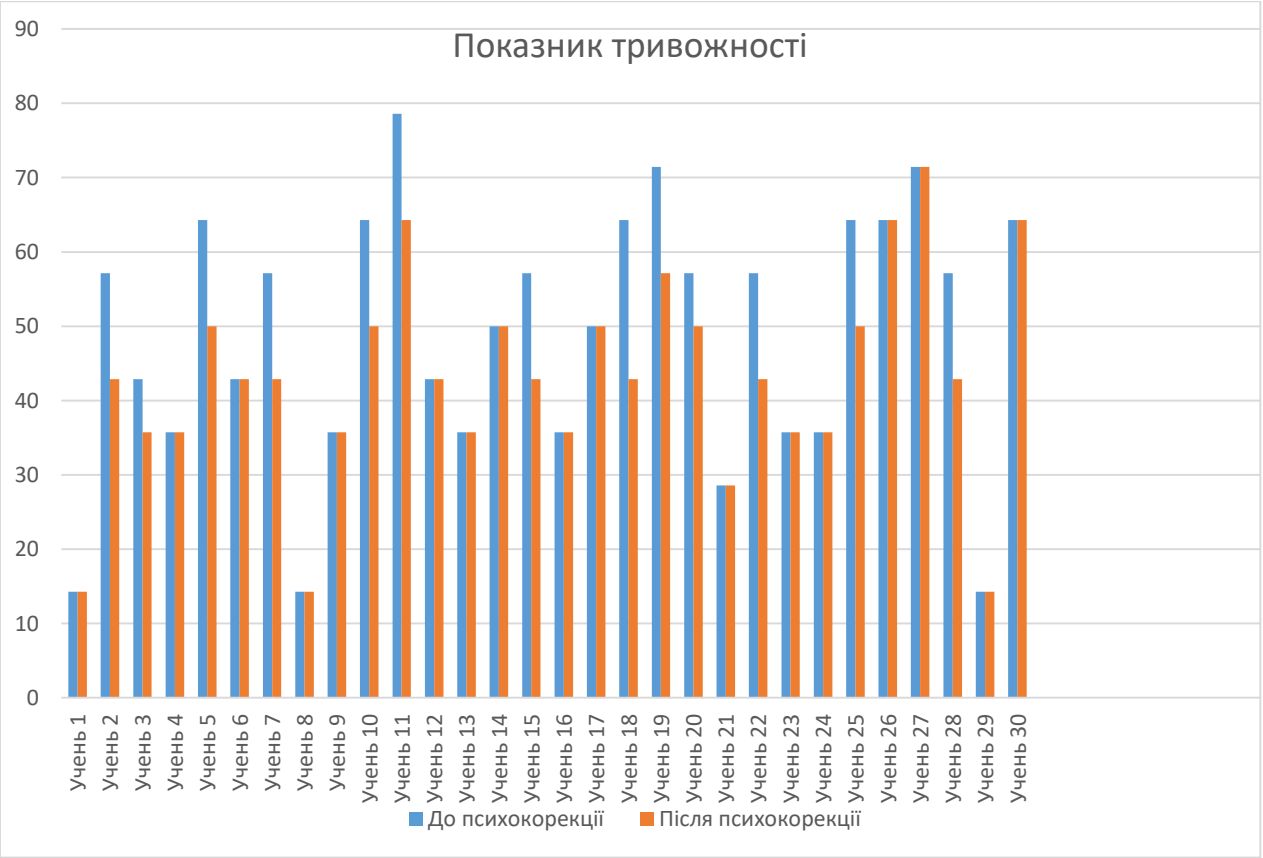


Рис. 3.4. Порівняння кількісного аналізу тесту тривожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен до та після проведення психокорекційних занять

За результатами порівняння результатів тесту можна зазначити, що загальний рівень тривожності у дітей після занять в психокорекційних групах знизився.

Таким чином програма психологічної корекції психоемоційних станів дітей молодшого шкільного віку виявилась ефективною. Ефективність підтверджена результатами повторного діагностування. Учні другого класу після апробування запропонованої програми показали зниження рівня тривоги, апатії, страху. Також вдалося знизити рівень збудливості, негативізму та напруги загалом.

Констатувальне та формувальне дослідження показує, що під час та після проведення психологічної корекції діти молодшого шкільного віку змогли наладити стосунки з однолітками, покращили свої комунікативні навички, зменшили негативні емоційні стани, змогли розказати про свої страхи та

побоювання, сформували навички саморегуляції, емпатичного ставлення. Також під час проведення занять учні змогли зняти психоемоційну напругу, гармонізувати свій емоційний стан, дізналися більше про емоції.

Розроблена програма психологічної корекції для дітей молодшого шкільного віку, які потребують емоційної підтримки під час навчання в умовах російської агресії, була впроваджена протягом п'яти днів. Мета програми передбачала зниження рівня психоемоційного напруження, що включає прояви агресії та тривожність. В розроблену психокорекційну програму входили елементи тілесно-орієнтованої терапії, дихальні вправи, вправи на релаксацію та арт-терапевтичні техніки. В комплексі ці вправи сприяли виявленню та контролю емоцій учнів, які брали участь у дослідженні.

Також запропонована програма розроблена з урахуванням комплексного підходу та включала в себе не лише роботу з молодшими школярами, а й вчителями та батьками учнів. Так, батьки отримали рекомендації щодо підтримки психологічної стійкості дітей, а вчителі взяли собі в практику ранкових зустрічей запропоновані дихальні вправи, щоденне застосування яких допоможе учням перед початком навчання зменшити рівень тривожності.

Методи, які застосовувалися в програмі психологічної корекції показали свою ефективність у покращенні психоемоційного стану, про що свідчить повторна діагностика учнів.

Застосовані методи та вправи показали свою ефективність у стабілізації емоційного стану дітей, підвищенні відчуття внутрішньої безпеки та розслабленні. Творчі завдання та уявні техніки сприяли розвитку саморегуляції, знижували рівень тривожності та сприяли адаптації школярів до складних обставин.

ВИСНОВКИ

Психологічна корекція психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії проти України має велике значення для подолання у дітей таких проявів як тривожність, страх, агресія, апатія, негативізм тощо. Про актуальність впровадження у роботу з учнями молодшого шкільного віку психокорекційної програми свідчать результати теоретичного та емпіричного досліджень, які було проведено на базі 2 класу комунального закладу «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради Василівського райну Запорізької області.

В ході проведення дослідження було розроблено та апробовано програму психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів, яка показала позитивну динаміку після її застосування.

Під час дослідження у першому розділі було розкрито теоретико-методологічні особливості поняття психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів. Завдяки дослідженню сучасної та зарубіжної спеціалізованої літератури можна зробити висновок, що методи та підходи, які пропонують науковці, показують більшу ефективність за умови комплексного підходу до вирішення проблеми. Найбільш ефективними є методики, які спрямовані на розвиток критичних для загального розвитку дитини навичок: самоконтролю, підтримку емоційної стабільності, розвиток комунікативних навичок та соціальної адаптації зокрема. На сьогодні проблема психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів продовжує досліджуватися та є актуальною.

У другому розділі проведено дослідження психоемоційних станів молодших школярів під час навчання в умовах російської агресії в Україні. За допомогою підібраних психодіагностичних методик **(** (тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен, внутрішньоособистісна діагностика «Кактус», автор методики – Панфілова М. А., проективна методика «Продовж казку» Л.

Дюсс) було визначено рівень тривожності учнів, наявність агресії, апатії, страху, негативізму та інших психоемоційних станів, які впливають на гармонійний розвиток дитини. За результатами діагностики було виявлено, що більша половина учнів, які брали участь у дослідженні, мають проблеми з саморегуляцією та підвищений рівень тривожності, що несе негативний вплив на когнітивний, поведінковий та емоційний стани дітей.

В третьому розділі магістерської роботи було розроблено та апробовано програму психологічної корекції психоемоційних станів учнів молодшого шкільного віку, яка показала позитивну динаміку після її застосування.

Програма психологічної корекції проводилась протягом 5 днів у групах, сформованих по 10 дітей, по 90 хвилин та включала в себе дихальні вправи, вправи на релаксацію, вправи з тілесно орієнтованої терапії та арт терапевтичні вправи. За результатами повторного діагностування діти молодшого шкільного віку показали зниження рівня тривожності, агресії, негативізму, напруги, страху, збудливості та апатії.

Отже висунута гіпотеза дослідження, в якій ми передбачали зниження рівня психоемоційного напруження, а саме тривожного стану та агресивних проявів, у молодших школярів, які навчаються під час російської агресії, після застосування запропонованої нами психокорекційної програми підтверджено.

Відтак, розроблена методика психологічної корекції емоційних станів дітей молодшого шкільного віку є ефективною і може бути успішно використана в практиці загальноосвітніх закладів, центрах для розвитку дітей та центрах для дітей, які постраждали від психологічних наслідків воєнних дій. Програма, яка включає елементи рольової гри, арт-терапії, казкотерапії, та релаксації, сприяє зниженню тривожності, стабілізації емоційного стану дітей та покращенню навичок емоційної саморегуляції.

Перспективи досліджень психологічної корекції психоемоційних станів молодших школярів включають адаптацію методів психокорекції до нових ситуацій, особливо в роботі з дітьми, які пережили глибоко травматичний досвід. Вважаємо доцільним розробку спеціальних навчальних програм для

вчителів та шкільних психологів, що дасть можливість підвищити їхню готовність до підтримки дітей у стресових ситуаціях. Подальша робота в цьому напрямку може включати розробку індивідуальних програм підтримки з використанням нових методів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.

2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Шестирічки в школі*. / Упоряд. Т. Бишова, О. Кондратюк. Київ : Ред. загальнопед. газ. 2004. С. 40-45.

3. Бовть О. Б. Психокорекційна робота з попередження агресивності дітей молодшого шкільного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. С. 21–23.

4. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.

5. Вєтрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». *Педагогічна освіта та наука*. Вип. №8, 2005. С. 37–41.

6. Громова Т. В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. УЦ «Перспектива», 2002. 48 с

7. Дейніченко Т. І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. *Педагогіка та психологія : зб. наук. праць*. Вип. 22. Київ. 2002. С. 88-92

8. Доценко Д. В., Кушнір Ю. В. Корекція негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2021.

9. Дубравська Д.М. Основи психології: навч. посібник. Львів: Світ, 2001. 280 с.

10. Ілляшенко Т. Чому їм важко вчитися? Діагностика і корекція труднощів у навчанні молодших школярів. Київ : Початкова школа, 2003. С. 61–63

11. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.

12. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія. Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

13. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ: Освіта, 1998. 256с

14. Кононко О. Шкільна дезадаптація і шкільний вік. *Початкова школа*. №1. 2002.

15. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. шк., 1989. 608 с.

16. Кутішенко В. П. Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їх здоров'я. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць*. Вип. 16. Київ: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. С. 153-160.

17. Максименко С. Д. Практикум із групової психокорекції: підручник Київ: Видавничий Дім «Слово», 2015. 752 с.

18. Мельничук І.Я., Близнюкова О.М. Психокорекція. Навчальнометодичний посібник для самостійної роботи та практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції». Кропівницький, 2018.140 с.

19. Омельченко, Я.М. Діти і стрес. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ:, 2020. С. .60-75.

20. Омельченко, Я.М. Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій Методичний посібник. Київ: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. с. 46-60.

21. Омельченко, Я.М., Міщук, С.С. Сонце в кишені: книга-антистрес. Вінниця: ТОВ «Твори».2020. 179 с.

22. Основи практичної психології: підручник. 3-тє вид., стереотип / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.

23. Пеньковська Н. М. Групова психокорекція у роботі з молодшими школярами. *Практична психологія та соціальна робота*. № 9. 2016. С. 72–74.; № 10. С. 60–72.

24. Пеньковська Н. М. Здатність молодших школярів регулювати власну поведінку як складова рефлексивної самосвідомості. *Практ. психологія та соц. робота*. № 8. 2006. С. 51-55.

25. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів. URL: https://dytpsyholog.com (дата звернення 20.09.2024).

26.Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / За ред.. Н.А.Побірченко.

27.Психологічний освітній сайт Психологія. URL: https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-teml-m-dorki-v-amen/ (дата звернення:26.09.2024).

28. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технікам зцілення. Children and War Foundation, Bergen, Norway 1999–2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

29. Ставицька С.О. Вивчення особистісної тривоги у дітей молодшого шкільного віку проективними методами. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Методи підготовки фахівців до професійного спілкування".* Книга І. Черкаси: 1997. С. 109-119.

30. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ: 1999. 14 с

31. Стельмах О.В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.

32.Скрипник Н.І. Практикум з групової психокорекції: навчально-методичний посібник. Умань: ПП Жовтий О.О., 2016. 100 с.

33. Соціально-психологічна робота: інновації, стратегії та можливості: Збірник матеріалів круглого столу з міжнародною участю, Кам’янецьПодільський – Ломжа, 19 березня 2024 р. / Наукова редакція: Зоя Шарлович, Мар’ян Тріпак, Оксана Палилюлько, Марина Волощук. Видавництво: MANS w Łomży, 2024. 256 с.

34. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх: монографія / Н.Ю. Максимова, І.Ф. Манілов, А.М. Грись та ін.; за ред. Н.Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.

35. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

36. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

37. Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ". URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1122 (дата звернення 31.10.2024 р.)

38. Хараджи М., Іващенко А. Особливості застосування арт-терапії у корекції страхів дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* №17. 2022. С. 121-128.

39. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль: 2014. 115 с.

40. Чав’як Б.П. Основи корекційної роботи: методичні рекомендації. Запоріжжя: 2006. 28 с

41. Чепелєва Н.В., Пов'якель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: Збірник наукових праць*. Вип. 3. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1998. С. 35-41.

42. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

43. Яніна Омельченко Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. URL: https://doi.org/10.48020/mppj.2022.01.04 (дата звернення 24.10.2024)

44. Goldstein, A. P., Click, B. Aggression replacement training: Curriculum and evaluation. *Simulation and Gaming*, 25, 9-26. 474 p.

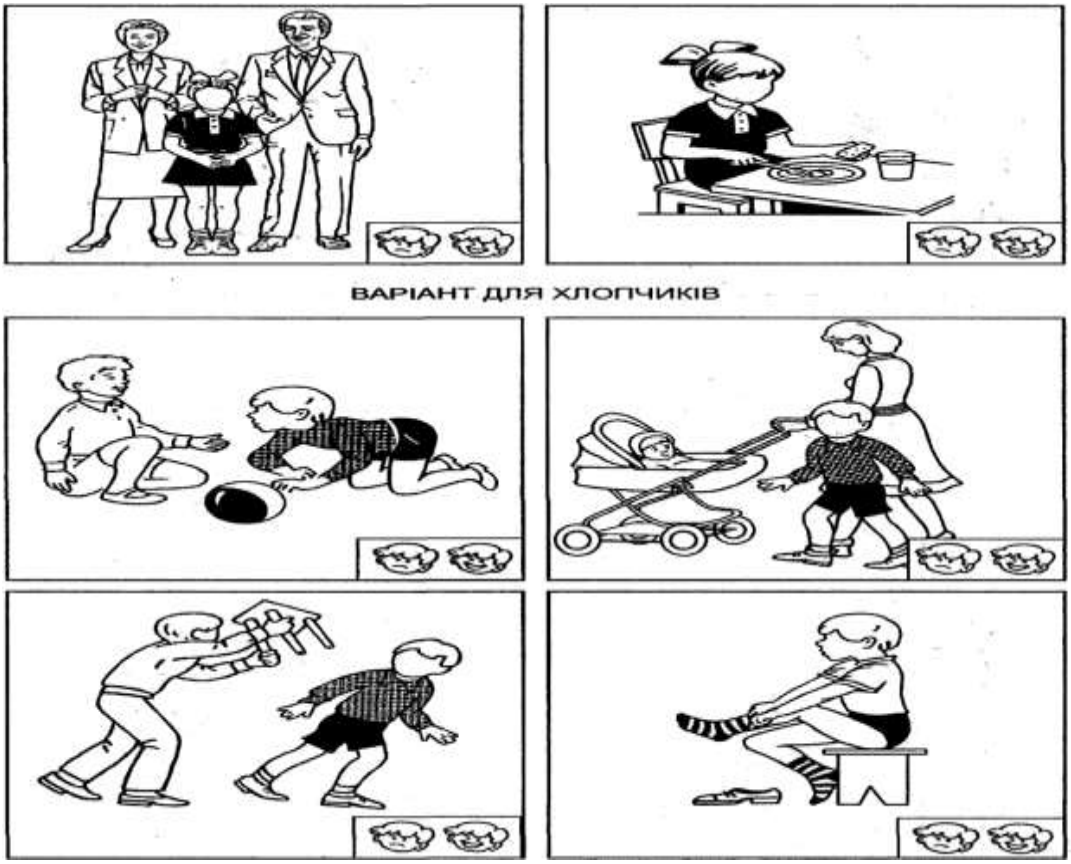
ДОДАТКИ

Додаток А

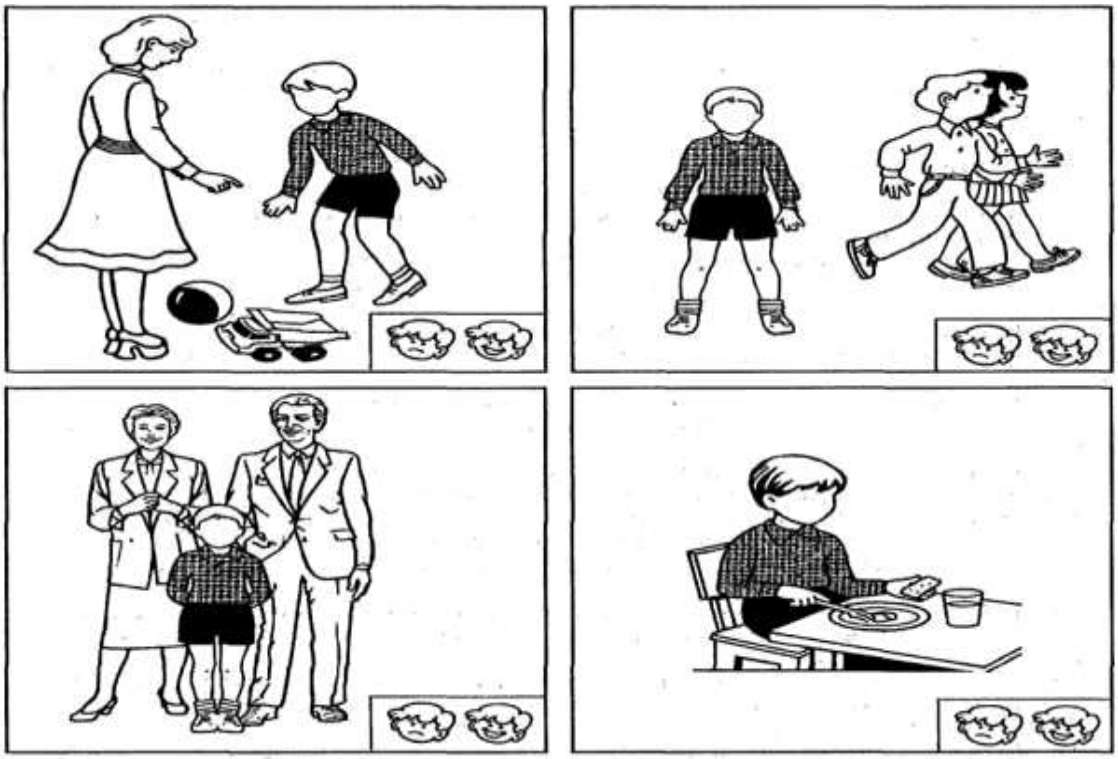
Тест тревожності Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен

Варіант для дівчаток





ВАРІАНТ ДЛЯ ХЛОПЧИКІВ



Інтерпритація якісного аналізу результатів

Малюнок 1. Діти граються (емоційно позитивна ситуація). [7]

Ця ситуація сприймається дітьми як гра з однолітками, а не з молодшою дитиною (що й передбачається стандартом методики). Малюнок викликає негативну реакцію дитини у тому разі, коли у неї не складаються стосунки з дітьми (постійні суперечки, інші діти часто її ображають), а також якщо батьки почали різко обмежувати її в іграх із друзями через те, що потрібно учитися. Першу причину дітям важко коментувати, щодо другої – охоче пояснюють: «Зараз прийде мама і сваритиметься через те, що уроки не зроблено, а ми тут граємося».

Той чи інший вибір інтерпретації робиться залежно від того, на які наступні ситуації (з дітьми або з матір'ю) дитина реагує негативно.

Малюнок 2. Дитина й мати з немовлям (нейтральна ситуація). Малюнок викликає негативну реакцію дитини, якщо мати приділяє їй менше уваги, ніж сестричці чи братикові (навіть якщо вони близнюки або старші від дитини за віком, незважаючи на те, що на малюнку зображено немовля). Першокласник може почувати себе обділеним увагою матері й нелюбимим не тільки у тих випадках, коли мати більше уваги приділяє малюкові або ставить у приклад більш успішного і слухняного брата (сестру), а й тоді, коли вона змушена багато часу приділяти підліткові, який відбився від рук, постійно лаючи та відчитуючи його. Отже, будь-яка, навіть негативна увага до іншої дитини може бути причиною ревнощів. Малюнок може сприйматися негативно й у тому разі, якщо дитина взагалі не має братів і сестер, але мати з повагою ставиться до когось із її друзів й постійно ставить його за приклад. Негативна реакція може бути викликана постійним порівнянням дитини із якимось ідеалом, невідповідність якому може дуже болісно переживатися дитиною. У цьому

випадку мати може постійно вживати вирази : «хороші діти так не поводяться», «першокласник повинен уміти це робити», «справжні чоловіки не плачуть». Малюнок може сприйматися дитиною негативно, якщо мати надто часто як позитивний приклад подає батька або когось з близьких родичів (якщо той навчається у школі на «відмінно», має різні грамоти та медалі за спортивні досягнення, багато чого досяг у житті тощо).

Проективні малюнки надають додаткову інформацію для вибору тієї чи іншої інтерпретації. Певні уточнення можна зробити безпосередньо у процесі бесіди з матір'ю.

Важливо підвести матір до розуміння того, що дитині для нормалізації її емоційного стану слід приділяти трохи більше уваги й надавати трохи більше допомоги. Підкреслюючи певну неспроможність дитини, мати лише ускладнює ситуацію, а увага, підтримка й допомога надасть дитині сили діяти, стати такою, якою мати хоче її бачити.

Малюнок 3. Дитина як об'єкт агресії (емоційно негативна ситуація) Зазвичай ситуація сприймається негативно й дитина вибирає сумне обличчя для персонажа, зображеного на малюнку, але це має місце далеко не завжди. Й у цих випадках не можна (як нерідко робиться) поправляти дитину, переконувати у неправильності вибору або ж неправильному розумінні малюнка, та пояснювати його зміст. Позитивно малюнок сприймається активними, розгальмованими дітьми (частіше хлопчиками), які уміють протистояти агресії; бійки, навіть з друзями, для них звичні й Сприймаються як нормальний спосіб вирішення суперечок. Вони полюбляють демонструвати силу й добре себе почувають після такого з'ясування стосунків. Така дитина не ображається, після бійки (навіть якщо вона зазнала поразки) завжди готова продовжити гру.

Малюнки 4, 7, 14. Вдягання, умивання, їжа (нейтральні побутові ситуації).

Малюнок 14 сприймається дітьми як звичайна ситуація, а не якесь особливе, споживання їжі, яке важко емоційно сприймається наодинці (відповідно до стандартного опису методики). Ці малюнки викликають негативну реакцію у тому разі, якщо батьки «фіксовані» на охайності, акуратності та режимі, постійно виправляють дитину й роблять їй зауваження: «зачешися», «поправ сорочку», «застібни ґудзика», «помий руки» тощо. Ситуація загострюється, якщо дитина уповільнена і її починають квапити. Окрім цього, мал. 14 негативно сприймається тими дітьми, батьки яких надто стурбовані правильним харчуванням й примушують дитину «їсти те, що потрібно», незважаючи на те, якій їжі вона надає перевагу та чи хоче дитина їсти взагалі. Мал. 14 іноді сприймається не як одна з побутових ситуацій (споживання їжі), а як власний портрет. У цьому випадку негативний вибір свідчить про негативну самооцінку дитини.

Малюнок 5. Дитина грається з матір'ю (емоційно позитивна ситуація). На практиці всі діти сприймають персонаж, який у методиці позначено як старшу дитину, як матір. Малюнок викликає негативну реакцію, якщо мати зосереджена тільки на навчанні дитини, забороняє або суттєво обмежує її ігри, вважаючи це заняттям виключно для дошкільнят, марнуванням часу. Іноді така

установка складається у матері, яка невпевнена у шкільних успіхах своєї дитини й яка прагне зробити усе можливе, Щоб дитина навчалася на «відмінно». Такі матері можуть заохочувати відвідування гуртків та інтелектуальних занять, але обмежувати участь дитини у звичайних дитячих іграх. Матері слід тактовно пояснити, що дитина не може повністю відмовитися від звичного для неї способу життя. Позбавлення її ігор призводить до емоційної дестабілізації, погіршує працездатність, знижує навчальну активність.

Малюнок 6. Дитина грається сама (нейтральна ситуація).

У практиці невідомі випадки, коли цей малюнок трактується як засинання наодинці (що відповідає стандартному опису методики). Зазвичай діти описують цю ситуацію так: «Мама з татом дивляться телевізор, а дитина грається». Малюнок сприймається негативно, коли батьки більше уваги приділяють собі, ніж дитині, «ігнорують» дитину, намагаються не займатися нею («іди пограйся», «не заважай», «у мене брак часу» тощо). Іноді такі стосунки з дитиною складаються через об'єктивні обставини. Батьки бажали б і більше спілкуватися з дітьми, але вимушені багато працювати, щоб задовольнити матеріальні потреби сім'ї. Вони дуже втомлюються, й на ігри з дитиною вже просто не вистачає сил. Маленькі діти неспроможні зрозуміти ці об'єктивні причини, навіть якщо їм намагаються ці причини пояснити. Вони реагують безпосередньо на слова, які чують найчастіше, та ставлення, яке відчувають.

У цьому разі важливо поновити позитивний емоційний контакт із дитиною. Не обов'язково гратися з нею, вистачить просто потримати дитину на колінах, приголубити. Не обов'язково підтримувати розмову, достатньо слухати та кивати. Така «взаємодія» не потребує особливих зусиль і часу, а дитина вже не відчуває себе знедоленою.

Малюнок 8. Мати сварить дитину (емоційно негативна ситуація).

Позитивно малюнок сприймається розпещеними, безтурботними дітьми. Як правило, вони коментують свій вибір так: «мама зараз посвариться й забуде, знов будемо гратися», «мама просто так погрожує, насправді вона не сердиться».

Малюнок 9. Дитина й батько, який грається з малюком (нейтральна ситуація). Негативна реакція дитини пояснюється аналогічно до інтерпретації мал. 2.

Малюнок 10. Ситуація суперництва (емоційно негативна ситуація).

Сприймається дітьми як ситуація суперництва, а не як агресивний напад (що відповідає стандартному опису методики). Малюнок сприймається позитивно активними, такими, які можуть постояти за себе, забіякуватими дітьми (дівчатками й хлопчиками приблизно однаково). Вибір веселого обличчя вони коментують так: «Тут діти граються».

Малюнок 11. Збирання іграшок (емоційно нейтральна ситуація).

На малюнку діти зазвичай бачать ігрову ситуацію, а не прибирання іграшок (згідно зі стандартним описом методики). Малюнок викликає негативну реакцію в тому разі, якщо дитині не дають гратися (аналогічно

реакції на мал. 5). Вибір сумного обличчя діти зазвичай коментують так: «Мама прийшла й каже: “Досить гратися, іди робити уроки”».

Малюнок 12. Ізоляція, ігнорування дитини іншими дітьми (емоційно негативна ситуація).

Якщо дитина не є знедоленою, її не виключають постійно зі спільних ігор, то малюнок сприймається нею позитивно. Дитина пояснює, що на малюнку діти граються. Малюнок практично завжди сприймається негативно дітьми з високим рівнем інтелектуального розвитку: вони реагують на об’єктивний зміст ситуації незалежно від того, як реально до них ставляться інші діти (навіть у тому разі, коли посідають у класі провідні позиції). У цьому випадку негативний вибір дитини не слід інтерпретувати як показних тривожності й додавати до інших «тривожних» виборів. Малюнок також негативно сприймають і ті діти, яких справді не запрошують до спільних ігор, і вони цим надто переймаються.

Малюнок 13. Дитина з батьками (емоційно позитивна ситуація).

Малюнок сприймається негативно, якщо зіпсовано взаємини з батьками (емоційне неприйняття, байдуже ставлення, часті покарання), а також коли батьки конфліктують між собою чи із старшими членами сім’ї, а дитина мимоволі бере у цьому участь. У останньому випадку Малюнки, де батько й мати зображені окремо, дитина може сприймати позитивно (тобто з кожним окремо у неї хороші стосунки, погано стає тільки тоді, коли вони збираються разом). Малюнок сприймається негативно й утому разі, коли зіпсовані стосунки дитини з одним із батьків (зазвичай із домінантним), а другий не може впоратися із захисною функцією. Якщо дитина виховується у неповній сім’ї, але не відчуває ніякого дискомфорту, почувається добре, то малюнок вона сприймає позитивно. Якщо ж вона почуває себе ущемленою, глибоко переживає відсутність батька чи матері, вважає свою сімейну ситуацію неповноцінною, то малюнок оцінюється негативно. [7]

Додаток В

Малюнки та пояснення учнів до проективної методики «Кактус»















№	Цей кактус домашній або дикий?	Цей кактус сильно колеться? Його можна торкатися?	Кактусу подобається, коли за ним доглядають, поливають, удобрюють?	Кактус росте один або з якою-небуть рослиною по сусідству?	Якщо зростає з сусідом, то яка це рослина?	Коли кактус підросте, то, як він зміниться (голки, обсяг, відростки)?
1	домашній	У нього м`які колючки. Якщо обережно, то його можна погладити	Дуже подобається	Росте один, але по сусідству з такими ж кактусо-котиками	Схожий на нього ж кактусо-котик	У нього виросте хвостик, але його, все одно, можна буде погладити
2	домашній	Він колеться, дуже обережно можна доторкнутися	подобається	У горщику він росте один	-	Коли кактус зросте, на ньому з`являться ще квіточки
3	домашній	Так. Він гладенький	Так	В горщику кактус один, але у нього багато відростків, тому він не сам	-	Коли кактус зросте, там буде ще більше гладеньких листочків
4	домашній	Він колеться, але не сильно	Так	В горщику росте один, але у нього є «дітки»	-	Коли кактус зросте, його треба буде пересадити. Він стане більшим і з`являться нові відростки
5	домашній	Він колеться, краще не торкатися	подобається	Росте один, бо він колючий	-	Коли кактус зросте, він буде ще колючіший та великий
6	домашній	Можна помацати. Він не колючий	подобається	У горщику кактус один, бо там не хватає місця ще для іншої квіточки	-	Коли кактус зросте, у нього на підвіконні з`являться ще друзі
7	домашній	Він колеться, краще не торкатися	Так	Зростає один, разом зі своїми паростками і квіточками	-	Коли кактус зросте, він буде мати міцні голочки і ще більше красивих

						квітів
8	домашній	Він колеться, краще не торкатися	подобається	Зростає один, бо він ще маленький і коли буде виростати, йому буде замало місця	-	Кактус буде зростати повільно і у нього буде більше колючок
9	домашній	Чи можна його торкатися – залежить від людини. Якщо людина груба – кактус колючий, а якщо добра, то голки ховаються та перетворюються на пух	Так	Зростає один, разом зі своєю сім`єю	-	Коли кактус зросте, він буде дуже красивий.
10	домашній	Він колеться, краще не торкатися	Так	Зростає один	-	Коли кактус зросте, він буде великий та дуже колючий. На ньому будуть квіточки
11	домашній	Він не колючий	Так	Він один	-	Цей кактус уже дорослий
12	дикий	У нього є дуже маленьки голочки	подобається	Зростає один	-	Цей кактус стане більшим і він заквітне
13	домашній	Він колючий	Ні, він не любить, коли його торкаються	Зростає один	-	У нього можуть з'явитися довші та гостріші шипи, а сам він може стати більшим і, можливо, менш "сердитим", якщо за ним добре доглядати
14	домашній	Колеться, але не сильно	Можна, але краще не робити цього	Росте один, але у нього є дітки	-	У кактуса з’явиться ще більше діток
15	Домашній	Не колючий, якщо його	На нього краще тільки	Він може сам за собою	-	Він коли виросте стане

	трошки дикий	розсердити, він б’ється струмом	дивитися	доглядати		чарівником
16	домашній	Не сильно колеться	Можна обережно доторкнутися, щоб не пошкодити шипи	так	-	Його шипи стануть твердими
17	домашній	Краще не чепати	Ні, не можна	подобається	-	Він підросте і стане величезним
18	домашній	Не сильно колеться,	можна	подобається	-	Він буде завжди сміятися
19	домашній	Колючий,	Торкатися не можна	так	-	Він не буде сумним
20	домашній	У нього немає колючок	так	Йому не подобається	-	Він виросте і стане красивим
21	домашній	колючий	Не можна торкатися	Йому подобається, коли за ним доглядає його друг - горщик	-	Він не буде виростати, він вже виріс
22	домашній	Ні, колючок немає	Так можна. Він дуже приємний	Дуже подобається. Він завжди посміхається	-	У нього з’являться квіти
23	домашній	Є колючки	Можна, бо у нього м’які колючки	подобається	-	Коли він виросте, у нього буде більше квітів
24	домашній	колючий	Не можна, бо він тоді смердить	Подобається, коли його годують комахами	-	Коли він виросте, він стане більшим
25	домашній	Колючий	Не можна	ні	-	Буде ще більше колючий
26	домашній	Не колючий	можна	Так	-	У нього з’являться дітки
27	домашній	колеться	Не можна	Дуже подобається	-	Його пересадять в інший горщик
28	домашній	Є колючки	Не можна, Можна вколотися	Так	-	Він стане лисим

29	домашній	Краще не торкатися	Не можна	Так	-	Він не виросте більше, а просто стане кругленьким
30	домашній	Не сильно колеться,	Обережно можна	Дуже	-	У нього з’