МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0533
спеціальності 053– Психологія
Соломонов Віталій Юхимович
Керівник: Гура Т.Є., д.психол.н., професор
кафедри менеджмету освіти
та психології ЗОІППО
Рецензент: Остапенко Л.В., к. пед. н.,
менеджер "Space Запоріжжя

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА

Соломонову Віталію Юхимовичу

Тема роботи Тілесно-орієнтована терапія в психологічній роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку в умовах війни в Україні.
керівник роботи Гура Т.Є. д.психол.н.,професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи_____

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

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки: на основі розгляду праць сучасних та зарубіжних дослідників проанізувати сутність проблеми тривожності у сучасній психологічній літературі; дослідити особливості прояву тривожності у дітей молодшого; шкільного віку під час воєнного стану в країні та розглянути методи подолання школярів та їх застосування в повсякденному житті.

5. Перелік графічного матеріалу: --

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є, професор		
Розділ 1	Гура Т.Є, професор		
Розділ 2	Гура Т.Є, професор		
Висновки	Гура Т.Є, професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень- червень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	серпень-вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ В.Ю. Соломонов

Керівник роботи _____ Т.Є. Гура

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінки, 26 джерел.

Об’єкт дослідження моєї роботи: тілесно-орієнтована терапія в роботі з дітьми.

Предмет дослідження: вплив тілесно-орієнтованої терапії на рівень тривожності дітей в умовах війни.

Мета: провести теоретичний аналіз методів подолання тривожності в умовах війни в Україні.

Гіпотеза дослідження: використання тілесно-орієнтованої терапії є ефективним засобом в знижені рівня тривожності дітей в умовах війни в Україні.

У роботі застосовувались теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення окремих теоретичних положень).

Наукова новизна роботи полягає в аналізі методів подолання тривожності в умовах війни в Україні.

Практичне застосування роботи: результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, вчителів та батьків при застосуванні тілесно-орієнтованих методів в роботі з дітьми в умовах війни в Україні.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, ВІЙНА, ТРИВОЖНІСТЬ .ПОДОЛАННЯ СТРЕС МЕТОД СТРАХ.

SUMMARY

Solomonov V.Y. Body-orientedtherapyinpsychologicalworkwith anxiety of children of primary school age in the conditions of the war in Ukraine.

Master's qualification work 75 pages, 26 sources.

The object of my research work: body-oriented therapy in working with children.

The subject of the research: the impact of body-oriented therapy on the level of anxiety of children in war conditions.

Purpose: to conduct a theoretical analysis of methods for overcoming anxiety in war conditions in Ukraine.

Research hypothesis: the use of body-oriented therapy is an effective means of reducing the level of anxiety of children in war conditions in Ukraine.

The work used theoretical methods (analysis, systematization and generalization of individual theoretical positions).

The scientific novelty of the work lies in the analysis of methods for overcoming anxiety in war conditions in Ukraine.

Practical application of the work: the results of the study can be used in the work of psychologists, teachers and parents when applying body-oriented methods in working with children in war conditions in Ukraine.

YOUNG SCHOOL AGE, WAR, ANXIETY. OVERCOMING STRESS FEAR METHOD.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ ДІТЕЙ…….…….....10
1.1. Основні напрямки тілесно-орієнтованої терапії …..…….……10
1.2. Різновиди тілесно-орієнтованої терапії та їх застосування у роботі з дітьми……..14
Розділ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНІСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ……..47
2.1. Поняття тривожності, її форми та прояви у дітей молодшого шкільного віку….....47
2.2. Тілесно-орієнтована терапія як метод роботи з дитячою тривожністю в умовах війни……...54
2.3. Практичні рекомендації для психологів, вчителів та батьків щодо застосування тілесно-орієнтованих методів у роботі з дітьми в умовах війни в Україні……69
ВИСНОВКИ……..…….72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..……...73

ВСТУП

Проблема тривожності дітей в умовах воєнної дійсності щоденно набуває все більшої уваги психологів, вчителів та батьків, тому тілесно-орієнтована терапія стає чи не єдиною допомогою у вирішені цієї глобальної проблеми сьогодення. Тому великого значення набуває аналітична роботи психолога з вивчення не лише фізіологічних, але й психологічних особливостей дитини в умовах війни в Україні.

З огляду на події в країні, а також в нинішніх умовах навчання в школі, молодші школярі зустрічаються з великою кількістю подій, які сприймають як надзвичайно складні та проблемні. В міру того, як учень розвиває відповідні навички та вміння, змінюється і його ставлення до даної проблеми.

Оскільки, щоденно за вікном звучать сирени, лунають вибухи та гинуть люди, діти молодшого шкільного віку відчувають страх, тривогу, тобто емоційно переживають. Переживання у кожному випадку різні і залежать від індивідуальних рис характеру, досвіду, когнітивної оцінки. Тобто, основна функція емоцій – сигналізувати про правильність або неправильність сприйняття дитиною реальності. На жаль, тривала або підсилена дія будь-яких емоцій призводить до виникнення нових переживань, які вказують на відхилення від норми, загрозу та неблагополуччя.

На жаль, все частіше українські школярі проявляють страх та тривогу, що є основними “сигналізаторами” загрози, неблагополуччя психічного стану дитини. Вони у кожного учня проявляються з різною силою, залежно від того, як оцінює малеча конкретну ситуацію. Якщо страх та тривогу відчувають практично усі, то тривожність виникає лише в окремих особистостей на основі цих базових емоцій.

На жаль тривожність, як риса особистості, формується під впливом стійких негативних факторів та переживань через особливо значимі для дитини події. Наприклад, це може бути, втрата домівки, вимушений переїзд

на нове місце проживання, зміна звичного оточення: школи, однокласників, друзів та інше

Тривожність завжди негативно впливає на поведінку та успішність дитини, а тому викликає її відхилення. Відхилення поведінки практично завжди засуджуються не лише однолітками, які ще не розуміють істинних причин, але й дорослими.

В умовах сьогодення,, психологи все частіше стикаються із тривожними дітьми, проводячи діагностичну і корекційну роботу. Тому тілесно-орієнтована терапія набуває все більшого значення для корекції та подолання тривожності у підростаючого покоління. ТОТ, чи не єдина, має змогу допомогти в формуванні особистості на фоні подій в Україні.

Проблема подолання тривожності поки що не знайшла широкого висвітлення, в сучасній науковій літературі, що значно негативно впливає на її практичне розв'язання. Вчені психологи надають великого значення дослідженню стану тривоги, що є універсальною формою емоційного передбачення неуспіху, що бере участь у механізмі саморегуляції, сприяючи мобілізації резервів психіки, тому тілесно-орієнтована терапія для мене самого викликала цікавість, і тому спонукала до на писання магістерської роботи на тему «Тілесно-орієнтована терапія в психологічній роботі з тривожністю дітей молодшого шкільного віку в умовах війни в Україні».

Об'єкт дослідження моєї роботи: тілесно-орієнтована терапія в роботі з дітьми.

Предмет дослідження: вплив тілесно-орієнтованої терапії на рівень тривожності дітей в умовах війни.

Мета: провести теоретичний аналіз методів подолання тривожності в умовах війни в Україні.

Гіпотеза дослідження: використання тілесно-орієнтованої терапії є ефективним засобом в знижені рівня тривожності дітей в умовах війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Вивчення теоретичних основ тілесно-орієнтованої терапії в психологічній роботі з тривожністю дітей.

2. Ознайомлення з особливостями прояву тривожності у молодшого шкільного віку в умовах війни в України.

3. Проаналізувати методи подолання тривожності дітей за допомогою ТОТ.

4. Надати практичні рекомендації психологам, вчителям та батькам, щодо застосування тілесно-орієнтованих методів в роботі з дітьми в умовах війни в Україні.

У роботі застосовувались теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення окремих теоретичних положень).

Наукова новизна роботи полягає в аналізі методів подолання тривожності в умовах війни в Україні.

Практичне застосування роботи: результати дослідження можуть бути використані в роботі психологів, вчителів та батьків при застосуванні тілесно-орієнтованих методів в роботі з дітьми в умовах війни в Україні.

Структура кваліфікаційної роботи магістра складається зі вступу, 2 розділів, висновка, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА ТЕРАПІЯ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ТРИВОЖНІСТЮ ДІТЕЙ

1.1. Основні напрямки тілесно-орієнтованої терапії

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) — це підхід у психотерапії, який фокусується на взаємозв'язку між тілом і психікою. Основні напрямки тілесно-орієнтованої терапії включають: .біоенергетичний аналіз (Олександр Лоуен) — підхід, що базується на теорії, що емоційні травми зберігаються в тілі як напруження або блоки енергії [1]. Через тілесні вправи та дихальні техніки пацієнти можуть вивільняти емоції та відновлювати здоровий потік енергії. Рейхіанська терапія (Вільгельм Райх) — акцент на зв'язку між емоційними блоками і тілесною "бронею", яка формується в м'язах [18]. Мета — розслабити ці блоки через роботу з тілом та диханням для вивільнення емоцій.

Соматичний досвід (Пітер Левін) — метод, що спрямований на роботу з травмою. Він ґрунтується на тому, що травма зберігається в тілі, і використовує рухи, дихання та усвідомлення тіла для вивільнення накопиченої напруги." Соматичний досвід" (SomaticExperiencing) — це підхід до лікування травми, розроблений американським психологом і біологом Пітером Левіном. Він заснований на спостереженні, що травма залишається не лише в психіці, а й у тілі людини. Левін вважав, що організм має природну здатність до самовідновлення, і що травма виникає тоді, коли ця природна реакція порушена або заблокована.

Основні принципи методу:1. Організм як система: Левін спостерігав реакції тварин на стрес та вважав, що люди також можуть пройти через подібні фізіологічні процеси для виходу з травматичного стану.2. Природна розрядка: У процесі переживання травми енергія блокується в тілі, і через

тілесні вправи та обережне відтворення подій травми, можна цю енергію "розрядити".3. Фокус на тілі: Увага клієнта спрямовується на його тілесні відчуття під час обговорення або переживання травми. Це дозволяє йому відновити контакт зі своїми внутрішніми процесами.4. Дозування: Це поступовий підхід до роботи з травмою, який запобігає "переповненню" або ретравматизації, коли емоційний біль може стати непереборним.

Таким чином, соматичний досвід допомагає клієнтам обробляти травматичний досвід, звертаючись не лише до емоцій і думок, а й до тілесних реакцій, що робить цей метод дуже ефективним для тих, хто зазнав посттравматичного стресу або інших форм психологічного стресу.

Терапія рухом і танцем — форма психотерапії, яка використовує танець і рух для вираження та опрацювання емоцій. Мета — через рух допомогти людям краще розуміти свої внутрішні переживання.. Фельденкрайз метод (МошеФельденкрайз) — робота з рухами тіла для покращення самосвідомості і корекції психофізичних блоків. Метою є зниження фізичного дискомфорту і покращення загального стану через усвідомлені рухи.

Терапія травмою через дихання (ребефінг) — дихальні техніки, що допомагають звільнити емоційні та фізичні блоки, сприяючи очищенню свідомості і тіла від накопиченого стресу та травм.

Біоенергетичний аналіз — це психотерапевтичний метод, розроблений Олександром Лоуеном (AlexanderLowen) у середині 20-го століття. Він ґрунтується на переконанні, що тіло і психіка є невід'ємно пов'язаними, а емоційні проблеми та психологічні конфлікти можуть проявлятися через фізичну напругу і блокування енергії в тілі [1].

Основні принципи біоенергетичного аналізу:

1. Єдність тіла і психіки: Лоуен вважав, що емоційні травми і психологічні конфлікти впливають на фізичний стан людини. Через тіло можна працювати з емоційними проблемами.

2. Енергетичні блоки: В тілі можуть утворюватися напруження або блоки, які заважають природному потоку енергії. Це може призводити до психічних і фізичних проблем.

3. Дихання: Дихання є важливим елементом у біоенергетичному аналізі, оскільки правильне дихання сприяє вільному потоку енергії по тілу.

4 Пози і рухи тіла: Певні пози тіла або рухи допомагають людині усвідомлювати свої емоційні проблеми та звільняти напругу.

Лоуен вважав, що через роботу з тілом — вправи, дихальні техніки і тілесну терапію — можна досягти глибшого розуміння себе, звільнити пригнічені емоції та відновити психофізичну гармонію [1].

Рейхіанська терапія — це психологічний напрямок, розроблений австрійським психіатром і психоаналітиком Вільгельмом Райхом (WilhelmReich) у середині 20-го століття. Ця терапія є однією з гілок тілесно-орієнтованої психотерапії і базується на ідеї зв’язку між тілесними енергіями та емоційним станом людини.

Вільгельм Райх (1897–1957) був видатним психіатром і психоаналітиком австрійського походження, учнем Зігмунда Фрейда. Він зробив значний внесок у розвиток психодинамічної теорії, зосереджуючись на тілесних аспектах психічних процесів. Райх спочатку працював у рамках психоаналізу, але згодом розвинув власні ідеї, які відходили від класичної психоаналітичної теорії.

Основні Принципи Рейхіанської Терапії

Органічна Енергія (Органон): Райх вважав, що людське тіло містить енергію, яку він назвав "оргазмом" або "органоном [18]". Ця енергія відповідає за фізичне та психічне здоров'я

Емоційні Заблокування: За Райхом, негативні емоції та стрес можуть призводити до тілесних блокад, що заважають вільному протіканню органонної енергії [18]. Ці блокади можуть виявлятися у вигляді м'язових напруг, хронічних болів та інших фізичних симптомів.

Вивільнення Енергії: Рейхіанська терапія спрямована на виявлення та розв'язання цих блокад через різні техніки, що дозволяють енергії вільно протікати, сприяючи психологічному і фізичному зціленню.

Техніки Рейхіанської Терапії

Грування (Пантотерапія): Це техніка глибокого дихання і масажу, спрямована на розслаблення м'язів та стимуляцію органонної енергії.

Емоційна Вивільненість: Терапевт заохочує клієнта виражати пригнічені емоції, такі як гнів, страх чи сум, щоб розв'язати внутрішні конфлікти.

Тілесні Маніпуляції: Використовуються дотики та фізичні вправи для звільнення напруження в тілі та відновлення природного руху енергії.

Відкрита Кріниця (Відкрита Кістка): Це методика, що включає специфічні пози та рухи для стимуляції енергії в тілі.

Рейхіанська терапія мала значний вплив на розвиток тілесно-орієнтованої психотерапії та гуманістичних напрямків у психології. Вона сприяла появі таких напрямків, як соматична терапія, біофідбек та інші методи, що інтегрують тіло та розум у процесі зцілення [18].Незважаючи на свій внесок, Райх та його терапевтичні методи зіткнулися з критикою. Деякі науковці вважали його теорії науково безпідставними, а практики — неефективними або навіть шкідливими. У 1950-х роках Райх був засуджений за виробництво та розповсюдження "органонічних пристроїв", що призвело до його арешту та ув'язнення. Після його смерті рейхіанська терапія продовжує практикуватися в окремих колах, але не є широко визнаною в сучасній науковій психології.

Сьогодні рейхіанська терапія рідко використовується в традиційній психотерапії, проте її ідеї вплинули на розвиток різних альтернативних методів лікування. Тілесно-орієнтовані підходи, такі як біоенергетика Александра Ліпі та терапія з використанням руху та дихання, мають спільні корені з рейхіанською терапією.Рейхіанська терапія Вільгельма Райха внесла важливий вклад у розуміння взаємозв'язку між тілом і психікою. Хоча її

методи та теорії були спірними та не завжди прийняті науковою спільнотою, вони сприяли розвитку цілісних підходів до психічного здоров'я, що враховують як фізичні, так і емоційні аспекти людини.

Метод Олександра (Фредерік Матіас Олександр) — фокусується на усвідомленні і корекції тілесних звичок, які можуть впливати на психіку, через навчання правильного положення тіла та рухів.Кожен із цих напрямків має на меті допомогти людині встановити глибший зв’язок між тілом і розумом, вивільнити накопичені емоції та покращити загальне самопочуття.

Терапія рухом і танцем (танцювально-рухова терапія) — це форма психотерапії, яка використовує рух і танець як спосіб вираження емоцій і покращення психічного та фізичного здоров'я. Ця терапія сприяє глибшому усвідомленню тіла, покращенню самовираження, розвитку творчих здібностей, а також зниженню рівня стресу й тривожності.

Основна ідея полягає в тому, що емоції, внутрішні конфлікти й психологічні труднощі можуть бути опрацьовані через рух, а тіло і психіка взаємопов'язані. Терапія рухом і танцем допомагає розвивати баланс, координацію, силу і гнучкість, що також позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

1.2. Різновиди тілесно-орієнтованої терапії та їх застосування у роботі з дітьми

Багато дітей переживають травму або стрес через тілесні симптоми, такі як напруга, труднощі з диханням або руховий неспокій. Тілесно-орієнтовані методи допомагають дітям повернути відчуття контролю над своїм тілом.

Терапія може включати рухові вправи, тілесні техніки релаксації або роботу з тілесними реакціями на стрес. Наприклад, це можуть бути прості рухові вправи для зниження напруженості, активне фізичне вираження емоцій через танець чи гру, або вправи на заспокоєння**.**

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) — це психотерапевтичний підхід, що фокусується на взаємозв'язку між психічним станом і тілом. Він передбачає роботу з тілом через рухи, дихання, дотик і усвідомлення відчуттів для поліпшення психологічного благополуччя. Існує кілька різновидів ТОТ, які можуть бути адаптовані для роботи з дітьми.

Основні види тілесно-орієнтованої терапії:

Біоенергетика (Александр Лоуен)грунтується на ідеї, що емоції блокуються в тілі як м'язові напруження.У роботі з дітьми можуть використовуватись вправи для розслаблення, дихальні техніки та рухи, які допомагають вивільнити енергію та полегшити емоційний стан.

Олександр Лоуен – відомий американський психотерапевт, який створив і розвинув напрям біоенергетичної терапії, працюючи над глибоким зв'язком між тілом та психікою. Він розглядав тіло як інструмент, який зберігає емоційні переживання, напругу та травми, а робота з тілом може допомогти людині розблокувати пригнічені емоції.

У роботі з дітьми Лоуен адаптував біоенергетичні техніки до дитячого віку, визнаючи, що дитячі переживання та ранні травми можуть впливати на їхній емоційний розвиток і формування особистості. Основні моменти його підходу до роботи з дітьми:

Лоуен вважав, що діти ще не вміють повністю усвідомлювати та вербально виражати свої емоції, але ці емоції можуть проявлятися на рівні тіла[1]. Наприклад, затискання м’язів, скутість рухів, неглибоке дихання можуть свідчити про страхи, тривоги або емоційні блоки.

Для дітей Лоуен використовував прості вправи, спрямовані на глибоке дихання, яке дозволяло краще відчувати своє тіло і звільняти пригнічені емоції. У дітей проблеми з диханням часто відображають внутрішній конфлікт або страхи, і через правильну роботу з диханням можна допомогти їм відчути більше спокою та розслабленості.

З огляду на вікові особливості дітей, терапевтичні техніки Лоуена часто мали форму гри або творчої діяльності. Діти легше включаються в гру, під час якої вони можуть відпустити внутрішні конфлікти і напругу. Ігри також допомагають будувати довіру між терапевтом і дитиною.

Лоуен підкреслював важливість фізичного контакту з дітьми у терапії. Це може бути легкий дотик, обійми або навіть просте тримання за руки, що дає дитині відчуття захищеності та емоційної підтримки. Через фізичну взаємодію діти відчувають, що їхні емоції приймаються і їм можна довіряти.

У дітей, як і у дорослих, можуть з’являтися м’язові блоки. Лоуен використовував м’які техніки масажу та розтяжки, щоб допомогти зняти тілесні напруги. Він вірив, що це зняття м'язових затисків допомагає звільнити емоційні блоки, що часто накопичуються в ранньому дитинстві.

Лоуен багато уваги приділяв роботі з дитячими травмами, такими як відсутність батьківської любові, насильство чи інші психологічні травми, які залишають глибокий слід на рівні тіла. Через терапію він допомагав дітям виразити ці емоції та позбутися їхнього впливу на поведінку.

Біоенергетика для дітей – це спосіб дати їм змогу відчути гармонію між тілом і емоціями, допомогти їм зрозуміти та виразити свої почуття через тілесну роботу, що є основним елементом підходу Лоуена.

Метод Фельденкрайза орієнтований на поліпшення усвідомлення рухів і тілесних відчуттів.Для дітей це може бути корисно у розвитку координації, зниженні тривожності та покращенні відчуття власного тіла.

Метод Фельденкрайза, розроблений МошеФельденкрайзом, – це система навчання через рух, яка допомагає покращити фізичну та психічну функціональність за допомогою свідомої уваги до власного тіла та рухів. Основна ідея методу полягає в тому, що поліпшення рухових патернів може вплинути на всі аспекти життя, включаючи емоційний, розумовий та фізичний стан. Метод особливо добре підходить для дітей, оскільки вони активно розвиваються, вивчають світ і своє тіло через рух.

Основні принципи методу Фельденкрайза для дітей:

Рух як засіб навчання:

Фельденкрайз вважав, що навчання руху починається з раннього дитинства і є природним процесом розвитку. Діти вчаться рухатись і досліджувати своє тіло через гру, експерименти та спонтанність. Метод допомагає їм вивчати нові рухи або коригувати неефективні патерни руху через легкі та приємні вправи.

Свідоме відчуття тіла:

Основний аспект методу – це привернення уваги дитини до власного тіла і рухів. У дітей цей підхід допомагає покращити їхню координацію, баланс і загальне відчуття свого тіла в просторі. Вони вчаться бути більш уважними до своїх рухів, що сприяє кращій моторній та когнітивній інтеграції.

Невимушеність і легкість рухів:

Метод Фельденкрайза допомагає дітям рухатися з легкістю та невимушеністю. Вправа не повинна бути важкою або напруженою – навпаки, рухи виконуються м'яко, без зусиль, що дозволяє дитині відкривати нові можливості для руху і відчувати задоволення від процесу.

Ігровий формат:

Діти, природно, реагують краще на ігрові форми навчання, тому заняття часто проходять у формі гри. Це може включати уявні ситуації, як-от уявлення себе тваринами або героями казок, які виконують певні рухи. Така форма не лише робить заняття приємними для дітей, але й допомагає інтегрувати рух і навчання через гру.

Корекція рухових патернів:

У дітей можуть розвиватися неправильні або неефективні рухові звички через різні причини – травми, емоційний стрес, неправильне положення тіла тощо. Метод Фельденкрайза допомагає виявити ці шаблони та замінити їх на більш природні та здорові. Це особливо корисно для дітей із моторними проблемами, такими як дитячий церебральний параліч або інші

порушення розвитку.

Розвиток через різноманітність:

Фельденкрайз наголошував на тому, що різноманітність рухів стимулює розвиток дитини. Замість того, щоб змушувати дитину робити одне і те ж рухове завдання, метод пропонує різні варіанти ігрових рухів, щоб дитина могла дослідити, як її тіло може рухатися. Це дає змогу вивчати нові способи вирішення рухових задач, підвищуючи гнучкість мозку та тіла.

Робота з дітьми з особливими потребами:

Метод Фельденкрайза часто застосовується для дітей з неврологічними та руховими порушеннями, такими як аутизм, ДЦП або синдром Дауна. Завдяки м'яким і поступовим вправам, діти з особливими потребами можуть навчитися нових рухових патернів, що сприяє покращенню їхнього фізичного і емоційного стану. Метод також допомагає таким дітям розвинути краще відчуття свого тіла, координацію і баланс.

Підтримка самостійності та впевненості:

Один з ключових аспектів методу Фельденкрайза для дітей – це розвиток самостійності. Навчаючись розуміти і контролювати свої рухи, діти починають відчувати більше впевненості у своїх фізичних можливостях, що позитивно впливає на їхню самоповагу та емоційний стан.

Вправи для дітей за методом Фельденкрайза:

Вправи на рухи з різними частинами тіла: Дітей просять досліджувати рухи рук, ніг, тулуба через різні положення тіла – лежачи, сидячи або стоячи.

Гра в уявні ролі: Дітей можуть попросити уявити себе тваринами або предметами, які рухаються певним чином, що стимулює уяву і водночас тренує різні рухи.

Рухи для розвитку координації: Наприклад, вивчення обертання навколо своєї осі, перехід з одного положення в інше з плавністю і легкістю.

Загалом, метод Фельденкрайза для дітей – це м’який, ненав’язливий спосіб покращити фізичний розвиток дитини, допомагаючи їй вчитися через рух та гру.

Соматична експресивна терапія.

Соматична експресивна терапія — це підхід, що поєднує тілесну роботу (соматичні практики) з вираженням емоцій через рух, творчість та гру. Вона особливо ефективна у роботі з дітьми, оскільки допомагає їм вільно виражати свої емоції, не завжди вербалізовані, та вирішувати внутрішні конфлікти через тіло та гру. Підхід, що використовує рухи, звуки та імпульси для вираження почуттів. Діти часто не можуть чітко описати свої емоції словами, особливо у випадках сильних або травматичних переживань. Соматична експресивна терапія використовує рух, танець, гру як засоби для вираження цих емоцій. Рух дозволяє дітям вивільняти те, що накопичилося на рівні тіла, що призводить до розрядки та емоційного полегшення. Цей підхід допомагає дітям навчитися краще відчувати своє тіло і реагувати на його сигнали.Психолог допомагає дитині звертати увагу на те, як певні емоції проявляються в тілі – наприклад, як злість може відчуватися як напруга в руках або животі, або як страх може проявлятися в затисках грудної клітини. Це допомагає дітям усвідомлювати свої реакції і краще контролювати їх ісоматична робота часто переплітається з творчими практиками – малюванням, ліпленням, грою з піском або іграшками. Ці форми творчої експресії дозволяють дітям виразити свої внутрішні переживання в символічній формі. Наприклад, дитина може через малюнок або гру виразити страхи, злість чи сум, а також обрати нові, здорові стратегії реагування. Ігрові елементи терапії дозволяють дитині "прожити" свої емоції в безпечному контексті. Діти можуть символічно програвати свої конфлікти, взаємодіючи з іграшками, уявляючи себе в певних ролях або створюючи різні сценарії. Це допомагає їм переживати та осмислювати свої почуття через гру, що є природним способом вираження для дітей. Фізична взаємодія, така як легкі дотики, підтримка, або розслаблюючий масаж, може бути важливою частиною соматичної експресивної терапії. Це допомагає дітям відчути себе в безпеці, побудувати довіру з терапевтом і заспокоїти напругу в тілі. Водночас, така робота повинна бути дуже обережною і здійснюватися лише

за згодою дитини. Діти часто можуть мати труднощі з регуляцією своїх емоцій: вони можуть переживати сильні емоційні вибухи або, навпаки, придушувати почуття. Соматична експресивна терапія допомагає їм краще розуміти, що відбувається всередині, і розвиває здатність керувати своїми емоційними станами. Через тілесні та творчі техніки вони навчаються розпізнавати сигнали, які їх організм дає на різні емоції, і знаходити здорові способи їх вираження .Кожна дитина унікальна, тому психолог адаптує техніки та вправи під конкретні потреби та можливості дитини. Це може включати комбінацію рухових вправ, роботу з диханням, творчу діяльність або просту гру в терапевтичній обстановці. Цей підхід також дозволяє врахувати темперамент і емоційний стан дитини, будуючи терапію на основі її інтересів.

Вправи в соматичній експресивній терапії:

Тілесна розрядка: Дітей можуть попросити виконати активні рухи, наприклад, стрибати, бігати, трясти руками або ногами, щоб вивільнити зайву енергію та емоційну напругу.

Робота з диханням: Спокійні дихальні вправи допомагають дітям зосередитися і заспокоїтися, що сприяє емоційній регуляції.

Малювання емоцій: Дітей можуть попросити намалювати, як вони почуваються, використовуючи кольори та форми, що відповідають їхньому внутрішньому стану.

Творчі рухи: Діти можуть імпровізувати рухи, танцювати або грати в уявні рухливі ігри, щоб дослідити свої емоції через тіло.

Терапія допомагає дітям у м’який і природний спосіб досліджувати, виражати і розв’язувати свої емоційні проблеми через тіло, рух і гру, сприяючи їхньому здоровому емоційному та фізичному розвитку.

Дітям може бути запропоновано виконувати певні рухи для зняття стресу, розвитку емоційної виразності та покращення соціальних навичок

Тілесно-_орієнтована терапія (ТОТ) – це психотерапевтичний метод, що використовує і рух як основний засіб вираження емоцій, розвитку самосвідомості та поліпшення психічного й фізичного здоров'я[6]. Для дітей цей метод є особливо ефективним, оскільки рух і танець є природними формами самовираження, особливо в ранньому віці. ТОТ допомагає дітям краще зрозуміти свої емоції, покращити комунікаційні навички і загальну інтеграцію тіла та психіки.

Основні принципи рухової терапії для дітей:

Рух як форма самовираження:

Діти зазвичай не мають повного розуміння та усвідомлення своїх емоцій, особливо в складних або травматичних ситуаціях. ТОТ дає можливість через танець і рух виразити ці емоції, які важко вербалізувати. Це безпечний спосіб випустити накопичену напругу, страхи, злість або сум, не завдаючи шкоди собі чи оточуючим.

Розвиток рухових навичок та координації:

ТОТ сприяє розвитку моторних навичок та покращенню координації рухів у дітей [9]. Через танець і структуровані рухи діти вчаться краще контролювати своє тіло, покращують баланс, гнучкість і фізичну витривалість. Це особливо важливо для дітей із затримками розвитку або порушеннями рухової координації.

Тіло як засіб пізнання та зв’язку

У ТОТ основна увага приділяється взаємозв'язку між тілом і емоціями. Діти через рух можуть пізнавати своє тіло, вчитися розпізнавати, як ті чи інші емоції впливають на їхні відчуття та поведінку[9]. Це допомагає їм краще зрозуміти свої емоційні реакції і побудувати гармонійні стосунки з власним тілом.

Ігровий підхід

Оскільки для дітей природною формою діяльності є гра, багато аспектів терапії мають ігровий характер. Використовуються танцювальні ігри, уявні ситуації та ролі, які заохочують дітей рухатися вільно, проявляти

свою фантазію та взаємодіяти з іншими дітьми. Це допомагає дітям розслабитися, включитися в процес та досліджувати свої почуття у невимушеній формі.

Емоційна регуляція через рух.

ТОТ сприяє розвитку здатності дитини регулювати свої емоції. Наприклад, коли дитина відчуває сильний стрес або тривогу, психолог може допомогти їй знайти рух, який допоможе зменшити напругу і відновити емоційну рівновагу. Терапія дає дитині можливість вчитися заспокоювати себе через рух, дихання і тілесне усвідомлення [21].

Робота з соціальними навичками

ТОТ є також потужним інструментом для розвитку соціальних навичок у дітей. Під час групових занять діти вчаться взаємодіяти з іншими, домовлятися, працювати в парі або в команді, підтримувати контакт через рух. Це покращує їхні комунікативні здібності, розвиває емпатію і вміння будувати взаємини [13].

Допомога дітям з особливими потребами.

Терапія дуже ефективна для роботи з дітьми, які мають неврологічні або психічні розлади, такі як аутизм, синдром Дауна, дитячий церебральний параліч. Через рух діти з особливими потребами можуть розвивати нові способи самовираження, покращувати свої фізичні та емоційні реакції. Заняття допомагають їм відчути більше контролю над своїм тілом і розвинути здатність до спонтанної гри та взаємодії.

Робота з тілесними блоками.

У дітей, які пережили травматичний досвід або емоційний стрес, можуть виникати тілесні блоки — напруженість у певних м'язах або зони, які вони підсвідомо уникають рухати. Через ТОТ можна допомогти дитині розслабити ці блоки, вивільнити пригнічені емоції та відновити природний рух.

Індивідуалізований підхід.

Кожне заняття терапії адаптується під потреби та можливості дитини[14]. Психолог створює безпечне середовище, де дитина може вільно рухатися і досліджувати свої емоції, не боячись помилок або оцінювання. Це допомагає дітям розвиватися у своєму темпі, враховуючи їхні унікальні фізичні та емоційні потреби.

Забезпечення психологічної безпеки.

Психологічна безпека — це один з ключових аспектів ТОТ. Психолог створює атмосферу підтримки, де дитина відчуває себе прийнятою і може виражати свої почуття вільно і без осуду[14]. Це сприяє розвитку довіри між дитиною і терапевтом, що є важливим елементом терапевтичного процесу.

Основні техніки ТОТ для дітей:

Імпровізація руху: Діти заохочуються рухатися спонтанно, виражаючи свої емоції через вільний танець або рухи. Це допомагає їм вільно досліджувати своє тіло і почуття.

Рухові ігри: Можна використовувати прості рухові ігри, які включають взаємодію з іншими дітьми або терапевтом, стимулюючи їх до комунікації та співпраці.

Міміка і жест: За допомогою міміки та жестів діти можуть виразити свої емоції без слів, що сприяє розвитку емоційної грамотності.

Рольові ігри: Діти можуть виконувати ролі тварин, персонажів казок або героїв, що дозволяє їм інтегрувати свої емоції в ігровий процес і краще зрозуміти їх.

Поліпшення фізичного здоров'я: Рух і танець сприяють загальному фізичному розвитку, покращенню моторних навичок, координації і витривалості[6].

Емоційний розвиток: Діти навчаються краще розуміти свої емоції і знаходити способи виражати їх здоровими способами.

Підвищення впевненості в собі: Заняття допомагають дітям відчувати себе впевненіше у своєму тілі та власних можливостях.

Соціальна адаптація: Діти розвивають навички співпраці, взаємодії та комунікації з іншими.

ТОТ є потужним інструментом для роботи з дітьми, який сприяє їхньому емоційному, фізичному та соціальному розвитку. Через рух і танець діти вчаться краще розуміти себе і оточуючих, будуючи міцніші зв'язки з тілом, емоціями та світом навколо них.

Психомоторна терапія

Психомоторна терапія — це терапевтичний підхід, який поєднує психологічну і моторну (рухову) діяльність для підтримки розвитку дітей і допомоги в подоланні психічних або фізичних труднощів. Основний акцент робиться на зв’язку між тілом і психікою, що дозволяє використовувати рух і гру для розуміння та вирішення емоційних і поведінкових проблем.

У роботі з дітьми може використовуватися для корекції поведінкових проблем, роботи з гіперактивністю, тривожністю, агресією.

Основні принципи психомоторної терапії для дітей:

У психомоторній терапії рух є центральним елементом. Діти, особливо молодші, висловлюють себе більше через тілесну активність, ніж через слова. Цей метод дає їм можливість краще зрозуміти свої емоції і навчитися керувати ними через рух, гру і фізичну активність. Рух також допомагає розвивати координацію, силу та впевненість у власних фізичних можливостях [3].

Гра є природною діяльністю дітей і важливим інструментом психомоторної терапії. Через гру діти можуть експериментувати з новими способами поведінки, вивчати свої емоційні реакції, а також спілкуватися з іншими дітьми і дорослими. Ігри можуть бути як структурованими (із чіткими правилами), так і вільними, що дає можливість дітям спонтанно висловлювати свої почуття і думки.

У дітей часто виникають психосоматичні прояви, такі як головні болі, болі в животі, напруга в м'язах, які можуть бути результатом емоційних проблем або стресу. Психомоторна терапія допомагає розпізнавати ці зв'язки

між тілом і психікою, працювати з тілесними відчуттями, напругою і навчати дітей релаксації та способам управління стресом.

Одним із ключових аспектів психомоторної терапії є розвиток моторики, координації рухів та рівноваги. Ці навички необхідні для здорового фізичного і психічного розвитку дитини. Терапія може включати вправи на баланс, рухливі ігри, які сприяють поліпшенню загальної моторики та координації, що важливо як для дітей із затримками розвитку, так і для тих, хто має труднощі у школі або соціалізації.

Психомоторна терапія допомагає дітям навчитися керувати своїми емоціями через усвідомлене використання тіла. Наприклад, діти можуть дізнатися, як дихання і тілесні рухи можуть допомогти заспокоїтися, коли вони відчувають тривогу або злість. Цей процес вчить дітей, що вони можуть впливати на свій емоційний стан, використовуючи рух та фізичні вправи.

Психомоторна терапія сприяє розвитку кращого розуміння власного тіла і того, як воно працює. Через тілесні вправи та рух діти вчаться усвідомлювати свої фізичні можливості, а також вивчають, як їхні емоції і переживання проявляються на рівні тіла [3]. Це допомагає формувати позитивний образ тіла і розвиває впевненість у своїх можливостях.

Групова психомоторна терапія особливо корисна для дітей з труднощами у соціальній взаємодії. Через групові рухові ігри діти вчаться працювати разом, домовлятися, спілкуватися і вирішувати конфлікти. Вони також розвивають соціальні навички, такі як вміння чекати своєї черги, ділитися і співпрацювати.

Діти, які пережили травматичні події, можуть відчувати сильну тілесну напругу, що стає бар’єром для емоційного вираження. Психомоторна терапія допомагає звільнити ці накопичені емоції через рух, допомагаючи дитині опрацювати травму на тілесному рівні. Робота з тілом дозволяє поступово розслабити м'язи і зняти психологічні блоки, що сприяє загальному емоційному оздоровленню.

Терапевтична робота в психомоторній терапії будується навколо потреб конкретної дитини. Психолог створює індивідуальний план роботи, враховуючи фізичні, емоційні та соціальні особливості дитини. Це дозволяє підбирати вправи і методики, які найбільше відповідають рівню розвитку дитини та її інтересам. Дотик і фізична підтримка також є важливими елементами психомоторної терапії [13]. Наприклад, психолог може використовувати легкі дотики для допомоги в розслабленні м'язів або для підтримки в складних рухових вправах. Важливо, що такі дії завжди виконуються за згодою дитини, з урахуванням її комфортних відчуттів.

Основні методи і техніки психомоторної терапії для дітей:

Ігрові рухливі вправи: Заняття можуть включати ігри з м’ячем, стрибки, біг або інші активні рухи, що допомагають дітям розвивати координацію і моторні навички.

Розслаблюючі вправи: Для зняття м'язової напруги і зменшення тривожності можуть використовуватися вправи на дихання, розтягування і релаксацію.

Символічні ігри: Діти можуть використовувати іграшки або об'єкти для символічної гри, що допомагає їм виразити свої емоції і думки у вигляді уявних сценаріїв.

Вправи на баланс і координацію: Такі вправи сприяють розвитку фізичних навичок і допомагають дітям краще розуміти свої можливості та обмеження.

Парні або групові ігри: Спільні вправи або рухові завдання сприяють соціалізації і розвитку комунікативних навичок.

Переваги психомоторної терапії для дітей:

Покращення фізичного розвитку: Розвиток моторики, координації та гнучкості.

Розвиток емоційної регуляції: Діти навчаються краще розуміти і управляти своїми емоціями через тілесні вправи.

Соціальна інтеграція: Покращення соціальних навичок через групові заняття і взаємодію з іншими дітьми.

Зниження рівня стресу: Робота з тілесною напругою і психосоматичними проявами допомагає зменшити рівень тривожності і стресу.

Психомоторна терапія є ефективним підходом для дітей, який об’єднує фізичний розвиток з емоційним і психічним. Використовуючи рух і гру, терапія допомагає дітям вирішувати свої емоційні проблеми, покращувати соціальні навички та розвивати позитивний образ тіла.

Терапія через дихання (ребефінг, холотропне дихання)

У роботі з дітьми може бути застосовано легші варіанти дихальних технік для розслаблення та регуляції тривожності.

Терапія через дихання – це метод психотерапії, який використовує різні техніки дихання для досягнення емоційного та фізичного розслаблення, самопізнання і зцілення. Вона включає такі методи, як ребефінг і холотропне дихання, які в певних контекстах можуть застосовуватися для роботи з дітьми. Ці методи передбачають глибоке, ритмічне дихання, що допомагає вивільняти пригнічені емоції, працювати з травматичними переживаннями та знижувати стрес.

Ребефінг для дітей:

Ребефінг (від англ. "rebirth" – "перероджeння") – це техніка дихання, яка спрямована на глибоке очищення від емоційних блоків і травм, які можуть зберігатися на рівні тіла і психіки. Основна ідея ребефінгу полягає в тому, що через правильне дихання людина може повторно пережити травматичні події (включаючи навіть момент народження) і відпустити емоції, що супроводжують їх.

Особливості ребефінгу для дітей:

М'яка адаптація: Для дітей техніка ребефінгу адаптується відповідно до їх вікових особливостей. Вона використовується більш м'яко, із заспокійливими вправами на дихання, спрямованими на зняття стресу і

розслаблення.

Гра через дихання: Оскільки діти схильні до гри, вправи на дихання можуть бути інтегровані в ігрові процеси. Наприклад, дитині пропонують уявити, що вона надуває повітряну кульку або видихає "хмарку", таким чином роблячи глибокі і повні вдихи та видихи.

Вивільнення емоцій через дихання: Діти можуть накопичувати стрес, страхи або емоційні блоки, які складно виразити словами. Через глибоке дихання вони вивільняють ці почуття, навіть не усвідомлюючи їх повністю.

Ефекти ребефінгу для дітей:

Зниження стресу і тривожності: Дихальні практики допомагають дитині знизити рівень тривоги, стабілізувати емоційний стан і краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Вивільнення пригнічених емоцій: Через дихання діти можуть природно позбутися емоційних блоків і внутрішніх конфліктів.

Поліпшення психоемоційного стану: Ребефінг сприяє зростанню внутрішнього спокою, покращенню сну та підвищенню загальної енергії.

Холотропне дихання для дітей:

Холотропне дихання – це більш інтенсивна техніка, розроблена Станіславом Грофом, яка також використовує глибоке дихання для змінених станів свідомості і внутрішньої трансформації. Зазвичай воно використовується для роботи з глибокими травмами і психологічними блоками.

Особливості холотропного дихання для дітей:

Модифікація для віку: Оскільки холотропне дихання є досить інтенсивною технікою, його застосування у дітей потребує дуже обережного підходу. Зазвичай цей метод не використовують для маленьких дітей, але для підлітків можливі адаптовані форми, за умов присутності досвідченого терапевта.

Захисне середовище: Якщо метод застосовується, важливо створити абсолютно безпечну, підтримуючу атмосферу, де дитина відчуватиме себе захищеною і зможе вільно виражати свої емоції через дихання.

Чутлива робота з емоціями: Оскільки холотропне дихання може вивести на поверхню дуже глибокі емоції та спогади, терапевт повинен вміти тонко і уважно працювати з тими почуттями, що можуть виникнути у дитини під час сеансу.

Ефекти холотропного дихання для дітей:

Глибока емоційна трансформація: Для підлітків, які пережили травму або мають значні емоційні проблеми, холотропне дихання може допомогти в глибокій трансформації їхніх емоційних станів.

Посилення усвідомленості: Ця практика сприяє кращому розумінню власних внутрішніх процесів і відчуттів.

Зниження внутрішньої напруги: Глибоке дихання допомагає знизити психологічну напругу, полегшити стан після стресових подій.

Підходи до використання дихальних технік у роботі з дітьми:

Безпека і підтримка: У роботі з дітьми дуже важливо забезпечити безпечне середовище. Дихальні техніки можуть викликати емоційні реакції, тому терапевт повинен уважно стежити за станом дитини і забезпечити їй психологічну підтримку.

Індивідуальний підхід: Важливо враховувати вік, фізичні та емоційні особливості кожної дитини. Деяким дітям можуть підійти м'які методи дихання, тоді як інші можуть бути готові до більш інтенсивних практик.

Ігрові техніки: Для малих дітей дихальні вправи часто включаються у формі гри, щоб заохотити дитину і зробити процес цікавим. Це може бути гра на видування повітря, імітація різних тварин або природних явищ (наприклад, вітер, який дме на дерево).

Тілесне усвідомлення: Під час дихальних практик дітей вчать звертати увагу на свої тілесні відчуття, усвідомлювати, як змінюється їхній стан під впливом дихання, що сприяє розвитку самосвідомості.

Переваги терапії через дихання для дітей:

Поліпшення фізичного і психічного стану: Дихальні техніки сприяють зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою і загального психічного самопочуття.

Емоційне розвантаження: Через дихання діти можуть безпечно виражати накопичені емоції, які вони не можуть або не вміють висловити вербально.

Зміцнення зв'язку між тілом і психікою: Дихальні практики допомагають дітям усвідомлювати свої тілесні реакції на емоції, що сприяє кращому розумінню себе.

Розвиток усвідомленого контролю: Дихальні техніки вчать дітей, що вони можуть впливати на свої емоції і внутрішній стан через контрольоване дихання, що надає їм відчуття впевненості і самоконтролю.

Терапія через дихання для дітей, включаючи ребефінг і холотропне дихання, є ефективним методом для емоційного розвантаження, розвитку самосвідомості та зниження стресу. Використання цих технік потребує особливої обережності, індивідуального підходу і нагляду професійного терапевта, але при правильному застосуванні вони можуть значно покращити емоційний стан дитини та сприяти її психічному і фізичному розвитку [3].

Застосування ТОТ у роботі з дітьми:

Допомога у вираженні емоцій: Діти часто не можуть вербально висловити свої почуття, але можуть зробити це через тіло, рух і гру.

Зниження стресу та тривоги: ТОТ допомагає дітям впоратися з тривожними станами, використовуючи дихальні вправи та тілесну релаксацію.

Покращення саморегуляції: Робота з тілом допомагає дитині розвинути краще усвідомлення власного стану і навчитися контролювати емоції.

Соціалізація: Через групові заняття та взаємодію з іншими дітьми у ТОТ діти можуть розвивати комунікаційні навички та відчуття співпраці.

Розвиваюча тілесна терапія поєднує елементи психотерапії та фізичних вправ для стимулювання загального розвитку дитини ,використовується для підтримки моторного розвитку, поліпшення координації рухів та сприяння сенсомоторній інтеграції. Допомагає дітям з затримками розвитку або неврологічними розладами.

Розвиваюча тілесна терапія в роботі з дітьми є методикою психотерапії, яка зосереджується на тілесному досвіді для поліпшення психологічного здоров'я [7]. Цей підхід допомагає дітям розвивати свідомість свого тіла, емоцій і почуттів через тілесні вправи та контакт з психологом [6]. Терапія сприяє формуванню стійких поведінкових моделей, які допомагають дитині краще справлятися зі стресом і труднощами.

Рух та тілесні вправи:

Через різноманітні вправи діти навчаються відчувати своє тіло, розуміти його сигнали та взаємодіяти з простором. Танцювальні, ритмічні вправи, йога чи гімнастика допомагають покращити координацію та підвищити рівень енергії

Сенсорне сприйняття:

Використання різних тактильних матеріалів (наприклад, м'ячів, ковдр) стимулює чуттєві органи і допомагає дітям відчувати себе більш присутніми та спокійними. Ця робота корисна для дітей, які мають труднощі з увагою або тривожністю.

Дихальні практики:

Контрольоване дихання допомагає дитині зосередитися на своїх емоціях і навчитися їх регулювати. Через дихання діти можуть зменшувати стрес і тривожність, підвищуючи свою усвідомленість.

Робота з емоціями через тіло:

Вивчення зв'язку між емоціями та тілесними реакціями. Наприклад, напруження в тілі може бути пов'язане зі страхом або тривогою.

Розвиток навичок саморегуляції:

Діти навчаються контролювати свої емоційні реакції через взаємодію з психологом, виконання завдань і вправ на розслаблення. Це може бути особливо корисно для дітей з гіперактивністю або проблемами з контролем поведінки [14].

Взаємодія з психологом :

Тілесна терапія включає роботу з тілесним контактом, наприклад, через обійми, притиснення або масаж .Важливо, щоб психолог уважно дотримувався меж дитини, забезпечуючи безпечний простір для самовираження.

Коли тілесна терапія корисна?

Тілесна терапія може бути ефективною для дітей, які: мають труднощі з саморегуляцією та самоконтролем. Відчувають сильну тривожність, страхи або посттравматичні стани. Страждають від психосоматичних проблем (наприклад, головні болі, біль у животі. Переживають труднощі у соціальній взаємодії та стосунках з однолітками. Мають проблеми з концентрацією або гіперактивністю.

Переваги розвиваючої тілесної терапії: допомагає дитині краще усвідомлювати свої емоції та тілесні відчуття .Розвиває навички саморегуляції та контролю емоцій. Знижує рівень стресу і тривожності. Покращує психоемоційний стан через рух і тілесні практики. Сприяє розвитку довіри та безпечних стосунків з дорослими та однолітками.

Тілесна терапія – це інноваційний підхід, який допомагає дітям розвивати свідоме відношення до свого тіла та емоцій. Важливо, щоб терапія проводилася кваліфікованим фахівцем з урахуванням індивідуальних потреб дитини.

Арт-терапія через тіло інтегрує творчі мистецтва з тілесними вправами для вираження емоцій .Допомагає дітям виражати складні почуття через творчість і рух, сприяє розвитку уяви та креативність. Щоб допомогти дітям висловлювати свої емоції та переживання через мистецьку творчість і тілесний досвід, терапія через тіло поєднує елементи арт-терапії та тілесно-

орієнтованої терапії. Цей метод дозволяє дитині взаємодіяти зі своїми емоціями не тільки через мистецькі засоби, такі як малювання чи ліплення, але і через рух, тілесні реакції та сенсорні відчуття.

Основні принципи арт-терапії через тіло:

Діти часто не можуть вербалізувати свої емоції або зрозуміти їх, але вони можуть відчувати їх на фізичному рівні. Через рух, танець або інші тілесні вправи вони можуть вільно висловлювати внутрішні переживання.

Вираження емоцій через тіло разом з тілесної терапією:

Сприяє емоційній регуляції: рух і творча активність допомагають дітям краще справлятися зі складними емоціями,

Діти часто не можуть вербалізувати свої емоції або зрозуміти їх, але вони можуть відчувати їх на фізичному рівні. Через рух, танець або інші тілесні вправи вони можуть вільно висловлювати внутрішні переживання.

Рухові вправи часто включають в себе танець або імпровізовані рухи, які дозволяють дитині відчути зв'язок між її емоціями і тілом.

Робота з тілесною пам'яттю:

Тіло часто зберігає емоційні та травматичні переживання у вигляді напруження чи блоків. Через тілесні вправи діти можуть поступово розслабити ці затиснення, отримати доступ до заблокованих емоцій і виразити їх через творчість[9]. Це дозволяє звільнити тіло від негативних переживань, зокрема від стресу або травми.

Підтримка з боку терапевта під час фізичного самовираження сприяє формуванню довіри, що особливо важливо для дітей з травматичним досвідом.

Покращує психоемоційний стан: мистецька діяльність і тілесно-орієнтована терапія сприяють звільненню від стресу та покращенню настрою.

Розвиває креативність та самовираження: дитина через творчість та тілесні практики може досліджувати свої емоції та думки, розвивати власні творчі здібності.

Арт-терапія через тіло допомагає дітям гармонізувати свій емоційний та фізичний стан, створюючи простір для вільного самовираження та оздоровлення через рух і творчість.

Йога для дітей є особливим підходом до фізичного та емоційного розвитку дітей через поєднання дихальних вправ, фізичних асан (поз), концентрації та релаксації. Вона відрізняється від дорослої йоги тим, що включає більше елементів гри, простих і доступних асан та творчого підходу, щоб підтримувати зацікавленість дітей і враховувати їхні особливості розвитку. Покращує гнучкість, силу та баланс, сприяє зниженню стресу, підвищенню концентрації та саморегуляції. Підходить для дітей різного віку, включаючи тих, хто страждає від тривожності або гіперактивності.

Фізичні вправи:

Йога для дітей включає спеціально адаптовані вправи, які спрямовані на розвиток гнучкості, координації, сили та рівноваги.

Вправи можуть бути представлені у формі ігор або зображень тварин (наприклад, "собака", "дерево"), що дозволяє дітям візуалізувати рух і робити вправи з більшою цікавістю.

Дихальні вправи:

Уроки йоги для дітей часто включають прості дихальні вправи, які вчать контролювати дихання та спокійно реагувати на стресові ситуації.

Наприклад, вправа «дихання як лев» допомагає дітям вивільняти напругу та заспокоювати нервову систему.

. Концентрація і усвідомленість:

Важливою частиною дитячої йоги є розвиток концентрації уваги та здатності залишатися зосередженим .Це може бути досягнуто через прості вправи, наприклад, спостереження за диханням, рахунок вдихів-видихів або вправи на баланс, що вимагають концентрації.

Ігрові елементи:

Йога для дітей часто проводиться у формі гри, що допомагає дитині зацікавитися процесом. Використовуються різні цікаві історії, в яких діти

виконують асани як герої цих історій або тварини. Такі заняття можуть включати елементи командних завдань або уявних подорожей.

Релаксація та медитація:

Наприкінці занять зазвичай проводяться короткі сеанси релаксації або медитації, під час яких діти лежать або сидять в тихому спокійному стані, слухаючи заспокійливу музику чи візуалізації. Ці вправи допомагають дітям навчитися заспокоювати тіло і розум після активної діяльності, що сприяє зниженню рівня стресу.

Переваги йоги для дітей:

Фізичний розвиток:

Йога допомагає покращити гнучкість, силу, координацію та рівновагу. Регулярна практика асан сприяє формуванню правильної постави, укріпленню м'язів та суглобів.

Це також корисно для підтримки здорового функціонування внутрішніх органів і систем, таких як дихальна, травна та нервова системи.

Емоційна стабільність:

Дихальні вправи та релаксаційні техніки допомагають дітям впоратися зі стресом, тривожністю та агресією. Вони вчаться зосереджуватися на позитивних думках і контролювати свої емоції .Це може бути особливо корисно для дітей з емоційною нестабільністю або тих, хто переживає труднощі у соціальній взаємодії.

Поліпшення концентрації:

Йога розвиває вміння зосереджуватися і уважно виконувати завдання, що позитивно впливає на шкільну успішність і навчальні досягнення .Практика балансуючих поз і технік концентрації допомагає покращити увагу та самодисципліну.

Самооцінка та впевненість у собі:

Успішне виконання асан допомагає дітям розвивати почуття власної значущості та впевненості в собі. Вони вчаться радіти своїм досягненням і приймати свій прогрес без порівняння з іншими. Йога навчає дітей поважати

своє тіло та бути впевненими у власних силах.

Соціальна взаємодія:

Групові заняття йогою сприяють розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, повага до інших та вміння працювати в команді .Під час занять діти вчаться підтримувати один одного та бути уважними до потреб інших.

Регулярна практика йоги допомагає дітям розвивати вміння заспокоювати розум і тіло, що корисно перед сном або під час стресових ситуацій .Релаксаційні техніки допомагають знизити рівень тривожності та покращити якість сну.

Вікова адаптація: вправи та асани адаптуються залежно від віку дитини. Для дітей молодшого віку більше гри, уявних сюжетів та простих асан.

Індивідуальні та групові заняття: йога може проводитися як індивідуально, так і в групах. Групові заняття сприяють соціальній взаємодії та формуванню нових дружніх зв’язків.

Мультимодальна тілесна терапія – це інтегративний підхід, що поєднує кілька терапевтичних методів, орієнтованих на роботу з тілом, емоціями та психікою дитини. Вона охоплює різноманітні техніки, зокрема тілесно-орієнтовану терапію, арт-терапію, рухові практики, дихальні вправи, ігрову терапію та роботу з сенсорними відчуттями. Цей підхід допомагає дитині глибше усвідомлювати своє тіло, вивільняти емоційні блоки та розвивати навички саморегуляції [16].

Основні принципи мультимодальної тілесної терапії:

Індивідуальний підхід:

Кожна дитина має унікальний психоемоційний стан, тому терапевт підбирає комбінацію методик, яка відповідає її потребам. Враховуються вік, емоційні проблеми, фізичні особливості та характер. .Іноді для однієї дитини важливіші рухові практики, іншим потрібна робота з сенсорикою чи диханням, а для когось корисним буде творче самовираження через малювання чи ліплення.

Поєднання різних форм терапії:

Тілесно-орієнтована терапія: працює через фізичні вправи та контакти з тілом, спрямовані на вивільнення емоцій, зняття тілесної напруги та покращення сприйняття тіла.

Арт-терапія: діти можуть малювати, ліпити або працювати з кольором, виражаючи свої емоції через творчість. У контексті мультимодальної терапії це поєднується з рухом або тілесними вправами.

Дихальні техніки: через контрольоване дихання дитина вчиться регулювати свою тривожність та знижувати емоційне напруження.

Дихальні техніки: через контрольоване дихання дитина вчиться регулювати свою тривожність та знижувати емоційне напруження.

Ігрова терапія: терапевтична гра дає можливість дітям висловити свої емоції та конфлікти через гру. Гра з тілом може включати рухливі завдання, які поєднуються з творчими та дихальними практиками.

Сенсорна інтеграція: використання різних текстур, об’єктів, матеріалів та стимулів для активізації сенсорного досвіду дитини, що покращує її тілесне усвідомлення і регуляцію.

Рухова терапія: діти активно використовують своє тіло для вираження емоцій і внутрішніх переживань через рухи, танці або прості фізичні вправи. Мультимодальна тілесна терапія поєднує елементи танцювальної та рухової терапії для розширення можливостей тіла та емоційного самовираження.

Емоційне вираження через тіло: Такі техніки можуть включати динамічні рухи, різні форми взаємодії з предметами (наприклад, використання м'ячів або стрічок для руху.

Залучення сенсорного досвіду:

Для дітей з сенсорними порушеннями або емоційною нестабільністю важливо створити безпечний простір для роботи з різними відчуттями. Діти можуть досліджувати різні текстури, температури або інші фізичні стимули

Сенсорна робота допомагає дітям навчитися краще орієнтуватися в своєму тілі та реагувати на зовнішні стимули без зайвого напруження або тривоги.

Відновлення зв’язку між тілом і розумом:

Мультимодальна терапія допомагає відновити гармонійний зв'язок між тілом і психікою дитини, коли емоційні труднощі можуть виявлятися через тілесні симптоми (наприклад, психосоматичні болі).

Тілесні вправи, інтегровані з емоційною роботою, сприяють покращенню загального психологічного стану дитини.

Мета мультимодальної тілесної терапії – навчити дитину саморегулювати свої емоційні реакції через тіло. Це досягається завдяки поєднанню фізичних вправ, дихальних технік та роботи з емоційними станами.

Наприклад, дихальні вправи використовуються разом з фізичними вправами для швидшого заспокоєння після стресу або збудження.

Вправи на розслаблення, дихання та рух сприяють зниженню стресу та покращенню настрою. Діти вчаться справлятися з напруженими ситуаціями та заспокоювати себе.

Тілесна терапія позитивно впливає на координацію, баланс та загальну рухову активність. Вона допомагає розвивати гнучкість, силу та витривалість у дітей. Через тілесні техніки діти можуть краще розуміти свої емоції, ідентифікувати їх та адекватно виражати. Це допомагає їм краще взаємодіяти з іншими та справлятися з емоційними викликами.

Робота в групах, де діти разом виконують вправи, розвиває навички співпраці, емпатії та взаємодії з іншими дітьми. Це допомагає будувати стосунки на основі довіри та взаєморозуміння. ТОТ дозволяє дітям краще усвідомлювати зв'язок між емоціями та фізичними симптомами (головний біль, біль у животі, напруження). Вона допомагає розв'язувати ці проблеми через роботу з тілом та емоціями. Діти можуть бути більш гармонійними і спокійними, усвідомлювати свої відчуття та почуття, що сприяє їх

загальному психологічному благополуччю.

Тілесна терапія є універсальним підходом до роботи з дітьми, який враховує їхні фізичні, емоційні та психологічні потреби. Вона поєднує різні терапевтичні методики, що дозволяє ефективно працювати з емоційними труднощами, поведінковими проблемами та тілесними відчуттями дитини. Діти, які пережили травматичні події, можуть використовувати ТОТ для безпечного вираження та обробки емоцій через тіло. Техніки, такі як безпечний дотик або контрольовані рухи, допомагають знизити симптоми стресу та тривоги.

Групові заняття ТОТ сприяють розвитку навичок спілкування, емпатії та співпраці серед дітей. Використання ігор та групових вправ допомагає дітям навчитись взаємодіяти та підтримувати один одного. Техніки, що поєднують рух та фокусування, можуть допомогти дітям з розладами уваги покращити здатність концентруватися та залишатися уважними.

Вправи на усвідомлення тіла (bodyawareness) сприяють розвитку внутрішнього фокусу та самоконтролю.

Усвідомлення тіла (bodyawareness) – це здатність дитини розуміти та відчувати своє тіло, його рухи, положення в просторі та фізичні відчуття. Робота над розвитком усвідомлення тіла є важливою складовою розвитку дітей, оскільки вона сприяє поліпшенню координації, розвитку моторних навичок, саморегуляції та підвищенню емоційної стабільності [19].

У дітей, які мають низький рівень усвідомлення тіла, можуть виникати труднощі з контролем своїх рухів, емоційною регуляцією, а також проблеми із самовираженням. Вправи ТОТ, на усвідомлення тіла, допомагають дітям покращити зв'язок між тілом і розумом, розвивати здатність контролювати себе та підвищувати самоповагу.

Основні цілі вправ на усвідомлення тривожною дитиною тіла:

Підвищення тілесного усвідомлення: діти можуть відчувати своє тіло, розуміти його рухи та положення в просторі. Покращення координації рухів: вправи допомагають дітям краще контролювати свої рухи, розвивати

точність та плавність. Розвиток навичок саморегуляції: діти отримують навички управління своєю поведінкою через контроль над тілом та диханням.

Підвищення емоційного інтелекту: через тілесні практики діти вчаться розпізнавати свої емоції та реагувати на них через тілесні відчуття.

Вправи на усвідомлення тіла:

1 Вправа «Я-це моє тіло»

Це проста вправа, яка допомагає дітям зосередитися на відчуттях у тілі.

Діти лягають на спину або сідають у зручну позу із закритими очима. Психолог або педагог просить їх повільно зосереджувати увагу на різних частинах тіла, починаючи з пальців ніг і закінчуючи головою. Діти повинні звертати увагу на відчуття: чи є у них напруга, холод, тепло або будь-який інший дискомфорт. Можна попросити їх подумки «розслабити» ці частини тіла.

Мета: Допомогти дітям підвищити обізнаність про свої тілесні відчуття та навчитися розслабляти тіло.

2. Вправа « Карта мого тіла»

Ця вправа спрямована на розвиток відчуття свого тіла через творчість.

Дітям дають папір та кольорові олівці або фарби. Вони малюють власне тіло на папері – як вони його відчувають у цей момент. Можна запропонувати використовувати кольори для позначення різних відчуттів (наприклад, червоний для теплих частин, синій для холодних тощо)

Мета: Підвищити усвідомленість дитини щодо свого тіла та допомогти їмзрозуміти, як різні емоції чи стани впливають на тіло.

3. Вправа «Неспішний рух»

Ця вправа допомагає дітям контролювати свої рухи та зосередитися на тому, як рухається їхнє тіло.

Діти мають виконувати прості рухи (наприклад, ходити, піднімати руки, присідати) дуже повільно, зосереджуючись на кожному русі. Важливо, щоб вони стежили за своїми відчуттями в тілі під час руху: наприклад, як

змінюється положення тіла, як м'язи скорочуються так і розслабляються.

Мета: Розвинути координацію, уважність до свого тіла та контроль за рухами.

4. Вправа « Веселий зоопарк»

Виконуючи рухи різних тварин, діти можуть краще відчувати своє тіло та розвивати координацію.

Дітям пропонують уявити себе різними тваринами і рухатися, як вони. Наприклад, повзати, як змія, скакати, як жаба, або махати крилами, як птах. Можна включити елементи гри – кожна дитина вибирає тварину і намагається її зобразити.

Мета: Розвивати гнучкість, силу та усвідомлення рухів тіла через ігрову активність.

5. Вправа «Я - водолаз»

Вправа поєднує дихальні техніки з рухом, щоб допомогти дітям краще усвідомлювати, як дихання впливає на тіло.

Діти виконують прості вправи на дихання – наприклад, глибокий вдих носом і повільний видих ротом. Під час дихання вони можуть виконувати рухи: піднімати руки під час вдиху та опускати під час видиху. Важливо, щоб вони зосереджували увагу на тому, як рухаються їхні груди, живіт і руки під час дихання.

Мета: Підвищити усвідомлення дихання та навчитися поєднувати дихання з рухом.

6. Вправа «Канатоходець»

Розвиває здатність контролювати положення тіла в просторі та відчувати баланс.

Дітям пропонують стояти на одній нозі, пересуватися по лінії або виконувати інші вправи, що вимагають збереження рівноваги. Можна додавати елементи гри: хто найдовше втримається на одній нозі або пройде лінію, не торкаючись підлоги.

Мета: Розвивати координацію, баланс і контроль над тілом.

7. Вправа «Міцний дуб »

Вправа допомагає дітям усвідомити своє тіло в просторі, а також розвиває відчуття центру та стабільності.

Діти стають прямо і уявляють, що їхні ноги міцно «вростають» у землю, як коріння дерева, а руки тягнуться вгору до неба, наче гілки. Можна попросити їх відчути, як вони міцно стоять на землі, і водночас тягнутися вгору, зберігаючи рівновагу.

Мета: Підвищити усвідомленість тіла в просторі та навчитися стабільності.

8. Вправа «Відображення»

Це вправа на уважність до рухів і координацію.

Діти працюють в парах. Одна дитина виконує рухи, а інша повинна їх «віддзеркалити», точно повторюючи всі рухи. Потім вони міняються ролями. Рухи можуть бути плавними та повільними, або більш швидкими та динамічними.

Мета: Поліпшити уважність до рухів, розвивати комунікацію та співпрацю.

Подані вище вправи ТОТ:

Розвивають моторику та координацію та допомагають покращити загальну і дрібну моторику, розвивають здатність контролювати рухи і положення тіла.

Робота з травмами та стресом у дітей шкільного віку вимагає особливого підходу, оскільки цей вік є критичним для емоційного та соціального розвитку. Дитячі травми та стреси можуть виникати внаслідок різних ситуацій, таких як домашнє насилля, булінг, втрата близьких, розлучення батьків, соціальні труднощі або навіть негативний досвід у школі. Оскільки діти шкільного віку ще не завжди мають сформовані механізми для саморегуляції, важливо допомогти їм справлятися з важкими емоціями через правильні терапевтичні методи [23].

Основні підходи до роботи з травмами та стресом у дітей:

1. Створення безпечного простору:

Першочерговим завданням є створення безпечного, стабільного і передбачуваного середовища для дитини. Це дозволяє їй відчути себе у безпеці, що є ключовим для роботи з травмою. Безпека включає як фізичну, так і емоційну підтримку. Дитина повинна знати, що її думки, почуття та емоції приймаються без осуду.

2. Емоційне вираження та валідизація почуттів:

Вчитель допомагає дитині зрозуміти та назвати свої емоції. Важливо, щоб дитина могла відкрито виражати свої почуття, включаючи страх, гнів, сум або розгубленість, без страху бути покараною або осміяною. Валідизація емоцій означає визнання переживань дитини як реальних та важливих. Це допомагає їй відчувати, що її емоції мають право на існування і вона має право їх відчувати.

3. Психоедукація:

Пояснення дитині, що таке стрес і травма, як вони можуть впливати на її тіло і розум. Наприклад, можна пояснити, як стресові ситуації можуть викликати фізичні симптоми (зокрема головний біль, біль у животі, труднощі зі сном) і як тіло реагує на травму.

Психоедукація також включає навчання дітей простим навичкам саморегуляції, наприклад, як заспокоювати себе за допомогою дихання або розслаблення м'язів.

4.Техніки саморегуляції та заспокоєння:

Одним із ключових завдань ТОТ є навчити дитину навичкам саморегуляції, які допомагають їй справлятися з тривогою, страхом та емоційною нестабільністю. Дихальні вправи, такі як повільне та глибоке дихання, сприяють заспокоєнню нервової системи.

Використання тілесних вправ або технік розслаблення, таких як прогресивна м'язова релаксація, допомагає знизити рівень фізичної напруги, який часто супроводжує стрес і тривогу.

5. Терапія через гру:

Для дітей гра є природним засобом самовираження і справляння з емоціями. Через гру вони можуть відтворювати травматичні події або емоції, що дозволяє опрацьовувати ці переживання у безпечному контексті.

Ігрова терапія дозволяє дитині використовувати символічне вираження своїх почуттів і страхів, водночас відчуваючи контроль над ситуацією. Наприклад, дитина може "перемагати" уявного ворога або будувати безпечний світ для себе.

6. Арт-терапія

Це важливий інструмент у роботі з дітьми, які не можуть або не хочуть вербально висловлювати свої почуття. Арт-терапія допомагає дітям через малювання, ліплення або інші творчі види діяльності виражати свої емоції і розуміти свої переживання.

Арт-терапевтичні методи можуть бути особливо корисними для дітей, які переживають травму або сильний стрес, оскільки дозволяють їм у символічній формі зображати свої страхи та емоції.

7. Підтримка сім’ї та робота з батьками:

Сімейна підтримка є важливою складовою роботи з травмами у дітей. Батьки повинні розуміти, як стрес або травма впливають на їхню дитину, та як вони можуть допомогти. Робота з батьками може включати навчання технікам емоційної підтримки, створення сприятливого сімейного середовища та розробку спільних стратегій, що допомагають дитині справлятися з емоційними труднощами [23].

Важливо також працювати над відновленням довіри у стосунках між батьками і дитиною, особливо якщо травма виникла через сімейні конфлікти.

8. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

КПТ спрямована на зміну негативних думок та переконань, які дитина могла сформувати внаслідок травматичного досвіду. Вона допомагає дитині розпізнати автоматичні негативні реакції і замінити їх більш позитивними та адаптивними. Наприклад, дитина може думати, що вона винна в тому, що

трапилося, або що вона безсила перед травматичною подією. КПТ допомагає дитині навчитися переосмислювати ці думки і знаходити нові, більш здорові способи реагування на стрес.

9. Підтримка у школі:

Важливо налагодити співпрацю зі шкільними педагогами та психологами, щоб дитина отримувала необхідну підтримку й у шкільному середовищі. Це може включати розробку індивідуального навчального плану, зниження навантаження або надання додаткового часу на виконання завдань.

Школа повинна бути місцем, де дитина відчуває себе у безпеці, і де її емоційні потреби поважають. Вчителі можуть відігравати ключову роль у підтримці дитини, яка переживає стрес чи травму [20].

Першочергова задача методів ТОТ з молодшими школярами в умовах війни:

1. Покращення емоційного стану: завдяки терапевтичним методам діти вчаться справлятися зі своїми емоціями, що знижує рівень тривожності, страху та депресії.

2. Розвиток навичок саморегуляції: діти оволодівають техніками саморегуляції, що допомагає їм краще контролювати свої емоції та поведінку у стресових ситуаціях.

3. Відновлення відчуття безпеки: через терапію діти відновлюють почуття безпеки та довіри до оточуючих, що є критично важливим для їхнього розвитку та соціалізації.

4. Поліпшення стосунків із оточенням: діти, які працюють над своїми емоційними труднощами, стають більш відкритими та здатними до побудови здорових взаємин з однолітками і дорослими.

4. Поліпшення стосунків із оточенням: діти, які працюють над своїми емоційними труднощами, стають більш відкритими та здатними до побудови здорових взаємин з однолітками і дорослими.

ТОТ допомагає дітям краще розуміти своє тіло та його можливості, що сприяє підвищенню самооцінки. Успішне виконання фізичних вправ та

участь у творчих процесах сприяють відчуттю досягнення та впевненості у собі.

ТОТ може комбінуватися з традиційними психотерапевтичними методами, арт-терапією, або педагогічними підходами для створення цілісної терапевтичної програми.

Такий інтегрований підхід дозволяє враховувати різні аспекти розвитку дитини та забезпечувати більш ефективну підтримку.

Практичні поради фахівців, які працюють з дітьми за допомогою ТОТ:

Створення безпечного простору.

Важливо забезпечити комфортну та безпечну атмосферу, де дитина відчуватиме себе вільно виражати свої емоції та відчуття.

Індивідуальний підхід:

Кожна дитина унікальна, тому терапевт повинен адаптувати методи та техніки відповідно до потреб та можливостей дитини.

Використання ігор та творчості:

Інтеграція ігрових елементів допомагає зробити терапію більш привабливою та доступною для дітей.

Співпраця з батьками та вчителями:

Важливо залучати родину та освітніх працівників до процесу терапії для забезпечення підтримки та консистентності у розвитку дитини.

Постійне навчання та розвиток навичок:

Тілесно-орієнтовані фахівці повинні постійно підвищувати свою кваліфікацію та бути в курсі нових методів та досліджень у галузі.

Тілесно-орієнтована терапія пропонує багатий арсенал інструментів для підтримки фізичного та емоційного розвитку дітей з тривожністю . Її інтеграція у психотерапевтичну практику може значно покращити якість життя дітей, допомагаючи їм краще розуміти та регулювати свої емоції, розвивати фізичні навички та покращувати соціальні взаємодії. що дуже важливо в умовах війни.

РОЗДІЛ 2.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Поняття тривожності , її форми та прояви у дітей молодшого шкільного віку

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку, особливо в умовах війни, є серйозною проблемою, що впливає на їхнє психічне та емоційне здоров'я. У період військових дій діти стикаються з новими стресорами, що суттєво відрізняються від тих, з якими вони зазвичай зустрічаються в мирний час. У цей період важливо розуміти специфіку прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку, адже це критичний етап у формуванні їхньої психіки.

Тривожність – це емоційний стан, що характеризується відчуттям напруженості, тривоги, занепокоєння та передчуттям можливої небезпеки. У дітей молодшого шкільного віку цей стан часто виникає через невизначеність або непередбачуваність подій у їхньому житті. Тривожність у цьому віці може бути тимчасовою або хронічною, залежно від умов виховання, навчання та особистого досвіду дитини.

У психології тривожність розглядається як властивість особистості, яка проявляється через схильність до частих і інтенсивних переживань тривоги, навіть у ситуаціях, які не становлять реальної загрози [20]. У дітей тривожність часто є реакцією на незнайомі або незрозумілі події, такі як перші дні у школі, іспити, конфлікти з однолітками, або сімейні проблеми.

Форми тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

1. Ситуативна тривожність – виникає внаслідок конкретної ситуації або події, яка викликає у дитини стрес. Це може бути контрольна робота, зустріч із новими людьми або будь-яке інше незвичне для дитини завдання. Така

тривожність зазвичай тимчасова і зникає після завершення ситуації.

2.Особистісна (або хронічна) тривожність – це глибший стан, який є стійкою характеристикою дитини. Діти з підвищеною особистісною тривожністю мають тенденцію постійно відчувати неспокій і напруженість навіть у відносно спокійних ситуаціях. Такий стан може перешкоджати успішному навчальному та соціальному розвитку дитини [11].

3. Шкільна тривожність – специфічна форма тривожності, яка виникає у зв'язку з навчальною діяльністю, вимогами вчителів, взаємодією з однокласниками. Вона може проявлятися у вигляді страху перед школою, небажанням виконувати домашні завдання або униканням навчальних ситуацій.

4.Соціальна тривожність – форма тривожності, що виникає в соціальних ситуаціях, таких як спілкування з однолітками або виступи на публіці. Діти можуть відчувати страх бути висміяними, непорозуміння або незадоволення іншими людьми.

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку може проявлятися в різних сферах їхньої діяльності – від емоційних реакцій до змін у поведінці та фізичному стані [15].

Емоційні прояви:

Постійний страх або хвилювання: Дитина може постійно відчувати тривогу щодо навчання, соціальних контактів або майбутніх подій, навіть якщо вони не несуть реальної загрози.

Часті страхи. Страх темряви, страх залишитися без дорослих або страх перед невідомим можуть бути проявами підвищеної тривожності, особливо в у мовах війни.

Поведінкові прояви:

Уникання ситуацій: Діти можуть уникати навчальних завдань, соціальних контактів або навіть відмовлятися відвідувати школу.

Замкнутість: Дитина може стати більш сором'язливою, закритою, уникати спілкування з однолітками або дорослими.

Перфекціонізм: Діти з високою тривожністю можуть бути надмірно вимогливими до себе, боятися зробити помилку і через це відмовлятися від виконання складних завдань.

Фізичні прояви:

Соматичні симптоми: Діти можуть скаржитися на біль у животі, головний біль, запаморочення чи інші фізичні нездужання, які не мають об'єктивних медичних причин.

Порушення сну: Діти можуть мати проблеми з засинанням, неспокійним сном або часто прокидатися вночі через кошмари.

Підвищена збудливість: Дитина може бути надмірно чутливою до гучних звуків, яскравого світла або інших подразників.

Когнітивні прояви:

Зниження концентрації: Через постійну тривогу дітям важко зосередитися на завданнях, вони легко відволікаються і можуть втрачати інтерес до навчання.

Негативні думки: Діти можуть часто зосереджуватися на негативних аспектах, передбачаючи невдачі чи неприємні події.

Вплив на навчальну діяльність:

Тривожність може суттєво впливати на навчання дитини. Підвищена тривога призводить до проблем із концентрацією уваги, зниження мотивації та продуктивності, появи страху перед відповідями перед класом, контрольними роботами чи оцінками.

Фактори, що впливають на розвиток тривожності у дітей:

Сімейні обставини: Сварки в сім'ї, відсутність підтримки, надмірний контроль або високі очікування з боку батьків можуть сприяти розвитку тривожності у дитини.

. Шкільне середовище: Погані стосунки з однокласниками, тиск з боку вчителів, або надмірні навчальні вимоги також можуть бути причинами підвищеної тривожності.. Особливості темпераменту: Деякі діти природньо більш схильні до тривоги через свою вразливість, чутливість і схильність до

занепокоєння [8].

Причини тривожності у дітей молодшого шкільного віку:

Сімейні фактори:

Сімейна атмосфера: Конфлікти в родині, розлучення батьків або втрата одного з них можуть призводити до підвищеного рівня тривожності у дитини. Діти часто несвідомо відчувають стрес, що виникає внаслідок напруженої ситуації вдома.

Надмірний контроль: Коли батьки надмірно контролюють дитину, обмежують її самостійність або вимагають досконалості в усьому, це може призвести до розвитку тривожності. Дитина може відчувати страх перед невдачами або помилками.

Недостатня емоційна підтримка: Діти, які не отримують достатньо любові, уваги та розуміння від батьків, часто відчувають себе незахищеними, що підвищує рівень тривожності.

Соціальні фактори:

Відносини з однолітками: Діти, які мають труднощі у спілкуванні з однолітками, можуть відчувати соціальну тривожність, побоюючись осуду, критики або відторгнення. Боязнь бути неприйнятим або відчувати себе "не на місці" у групі часто стає тригером тривожних реакцій.

Шкільне середовище: Постійний тиск зі сторони вчителів, очікування успіхів у навчанні, суворі вимоги, а також негативний досвід (критика, покарання) можуть формувати тривожне ставлення дитини до школи.

Особистісні та індивідуальні фактори:

Темперамент: Діти з вродженою емоційною вразливістю або чутливістю більш схильні до тривожних реакцій. Вони важче пристосовуються до змін, мають тенденцію до глибоких переживань і постійних роздумів про можливі проблеми.

Невпевненість у собі: Діти, які не впевнені у своїх здібностях або зовнішності, часто схильні до тривожності, оскільки вони постійно переживають через можливі невдачі чи відторгнення з боку оточуючих.

Когнітивні фактори:

Негативне мислення: У дітей молодшого шкільного віку часто ще не розвинуте абстрактне мислення, і вони схильні до спрощеного сприйняття ситуацій. Вони можуть зосереджуватись на негативних сценаріях та вважати їх неминучими, що підвищує рівень тривожності [8].

Етапи розвитку тривожності:

1.Початковий етап:

На цьому етапі тривожність може проявлятися у вигляді епізодичних страхів або переживань щодо конкретних подій (наприклад, контрольна робота або перше відвідування школи). Це короткочасний стан, який зазвичай проходить після того, як ситуація вирішена.

2.Закріплення тривожної реакції:

Якщо дитина часто потрапляє в ситуації, що викликають тривогу, і не отримує належної підтримки, тривожність починає закріплюватися на більш постійній основі. Дитина починає відчувати постійне занепокоєння щодо подій, які ще не сталися, і передбачає невдачі.

3.Хронічна тривожність:

Тривожність стає хронічною, коли дитина постійно відчуває напруженість і занепокоєння, навіть у ситуаціях, які не потребують таких емоційних реакцій. На цьому етапі можливий розвиток тривожних розладів, які потребують втручання психолога [12].

Спираючись на вище означені прояви тривожності у дітей молодшого шкільного віку визначимо види психологічної допомоги :

Емоційна підтримка:

Дуже важливо забезпечити дитину відчуттям безпеки та емоційної підтримки. Батьки та вчителі повинні уважно слухати дитину, виявляти терпіння до її переживань і допомагати їй вербалізувати свої емоції.

Створення позитивного емоційного фону вдома та в школі допомагає знизити рівень тривожності. Важливо, щоб дитина відчувала, що її люблять і підтримують, навіть якщо вона робить помилки.

Розвиток навичок саморегуляції:

Навчання дітей технікам релаксації, таким як глибоке дихання або візуалізація приємних образів, може допомогти знизити рівень тривоги у напружених ситуаціях.

Допомога в розвитку стратегії вирішення проблем також сприяє зменшенню тривожних реакцій. Дитині варто навчитися розбивати великі завдання на менші етапи, щоб вони не здавалися такими складними.

Зміна негативного мислення:

Психологи радять вчити дітей позитивним навичкам мислення, допомагати їм оцінювати ситуації більш об'єктивно та помічати не тільки негативні, але й позитивні аспекти.

Діти можуть мати схильність до катастрофізації – уявляти найгірші сценарії. Батьки та вчителі можуть допомогти їм зрозуміти, що реальність не завжди така негативна, як вони собі уявляють.

Формування впевненості у собі:

Створення ситуацій успіху допомагає дитині відчути себе компетентною та впевненою у своїх здібностях. Це може бути виконання завдання, яке дитина може легко виконати, або заохочення за зусилля.

Важливо підкреслювати, що помилки – це частина процесу навчання, а не привід для занепокоєння або страху.

Співпраця з фахівцями:

Якщо тривожність у дитини стає хронічною і значно впливає на її щоденне життя, варто звернутися до дитячого психолога чи психотерапевта. Спеціаліст допоможе дитині зрозуміти та подолати свої страхи, а також навчить її справлятися зі стресом.

Таким чином, розуміння природи тривожності у дітей молодшого шкільного віку та її проявів є ключовим аспектом для забезпечення емоційного благополуччя дитини. Вчасне виявлення симптомів тривожності та належна допомога сприяють розвитку стійкості, саморегуляції та емоційної стабільності.

На фоні військових подій в Україні все частіше зустрічаються діти з підвищеною тривожністю.

Розглянемо причини їх виникнення:

Небезпека та страх втрати: Діти переживають страх перед обстрілами, втрату близьких, зміни звичного оточення, що сприяє розвитку постійної тривоги.

Нестабільність та невизначеність: Порушення звичних рутинних процесів, таких як навчання, відвідування школи та спілкування з однолітками, спричиняють відчуття нестабільності та незахищеності.

Травматичний досвід: Пряме чи опосередковане свідчення воєнних дій (біженство, евакуація, втрата домівки) впливає на психіку дитини, викликаючи тривожність.

Прояви тривожності у дітей:

Соматичні прояви: Часті головні болі, біль у животі, швидка втома. Тривога може проявлятися через фізичні симптоми, які дитина не може пояснити.

Емоційні реакції: Діти можуть стати надмірно плаксивими, дратівливими або замкнутими. Вони часто переживають страхи, які не завжди пов'язані з реальними подіями.

Поведінкові зміни: З’являється тенденція до уникнення контактів з однолітками, агресія або, навпаки, надмірна залежність від дорослих. Можуть з’явитися труднощі у навчанні, зниження успішності.

Порушення сну: Діти можуть мати труднощі із засинанням, переживати нічні кошмари чи неспокійний сон.

Особливості в умовах війни:

Тривалість і глибина переживань: У дітей часто розвивається хронічна тривога через постійне відчуття небезпеки. Підвищена реакція на тригери: Діти можуть дуже гостро реагувати на гучні звуки, вид новин чи нагадування про війну.

Соціальні фактори. Втрата або тимчасове розлучення з близькими, необхідність евакуації або переїзду до іншого регіону можуть посилювати тривожні стани.

Для ефективної допомоги дітям важливо забезпечити їм емоційну підтримку, безпечне середовище, а також можливість спілкуватися зі спеціалістами (психологами), які допоможуть справлятися з тривожними станами.

Таким чином, розуміння природи тривожності у дітей молодшого шкільного віку та її проявів є ключовим аспектом для забезпечення емоційного благополуччя дитини. Вчасне виявлення симптомів тривожності та належна допомога сприяють розвитку стійкості, саморегуляції та емоційної стабільності.

2.2 Тілесно-орієнтована терапія як метод роботи з дитячою тривожністю в умовах війни

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є одним із методів психотерапевтичної роботи, що базується на взаємозв’язку між тілом і психікою. Цей підхід використовує різноманітні техніки роботи з тілом для того, щоб допомогти людині звільнити накопичену емоційну напругу та навчитися справлятися зі стресом. У контексті роботи з дитячою тривожністю, особливо в умовах війни, цей метод може бути дуже ефективним, оскільки діти часто не можуть виразити свої емоції словами, і тілесні практики стають для них способом вивільнення тривоги [25].

ТОТ виходить з того, що емоційні травми та стрес відображаються на тілі: у вигляді напруги в м'язах, затискачів, порушення дихання тощо. У дітей, особливо молодшого шкільного віку, емоції часто проявляються через тіло, тому робота з фізичними аспектами може сприяти зняттю емоційних блоків.

Основні принципи ТОТ:

1. Єдність тіла та психіки: Психічні переживання людини завжди знаходять відображення у фізичному стані, і навпаки, зміна тіла може сприяти зміні емоцій.

2..Емоційна пам’ять тіла: Тіло "запам'ятовує" емоції і стреси, особливо ті, які не були прожиті чи виражені у момент їх виникнення. Діти, які переживають війну, можуть накопичувати величезну кількість напруги, яка не знаходить вираження.

.3 Робота з тілом допомагає вивільнити емоції: Техніки релаксації, дихання та рухові вправи допомагають дитині зняти напругу, вивільнити страх і тривогу, які накопичилися.

Діти, що переживають воєнні дії, евакуацію або постійні стресові ситуації, можуть відчувати сильну тривогу, яка впливає не тільки на їх емоційний стан, але й на фізичний. Умови війни посилюють почуття небезпеки, невизначеності та безсилля, і це часто проявляється через тіло: напруженість м'язів, зміни в диханні, порушення сну, соматичні симптоми [25].

ТОТ дозволяє працювати з тілесними проявами стресу та тривоги у дітей, допомагаючи їм опанувати прості техніки саморегуляції.

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є важливим інструментом у роботі з дітьми шкільного віку в умовах війни, оскільки допомагає знизити рівень тривожності, стресу та психосоматичних розладів, що часто виникають у дітей під час екстремальних ситуацій. Війна створює хронічну небезпеку, яка посилює тривожність у дітей, і часто такі емоції виявляються через тіло — через затискачі в м'язах, напруженість, порушення дихання та сну.

ТОТ дає можливість знизити напругу в тілі, допомагаючи дітям не лише краще розуміти свої емоції, але й справлятися з ними, що особливо важливо в умовах війни, коли вербальні методи вираження емоцій можуть бути недостатніми.

Основи тілесно-орієнтованої терапії для дітей:

1. Єдність тіла та психіки: Психоемоційний стан людини відображається на тілі через різні симптоми, такі як м'язова напруга, порушення дихання чи болі в тілі. У дітей, які переживають стрес в умовах війни, часто спостерігаються фізичні прояви емоційної напруги.

2. Тілесна пам'ять: Емоційні травми "записуються" в тілі через напругу в м'язах або інші зміни. Діти, які переживають війну, можуть відчувати постійну тілесну напругу, яка стає частиною їх реакцій на стрес. ТОТ допомагає працювати з цією тілесною пам'яттю, вивільняючи заблоковані емоції.

3. Саморегуляція через тіло: Навчання дітей методам саморегуляції через тілесні вправи сприяє відновленню відчуття контролю над собою і своїм тілом, що особливо важливо в умовах війни, коли зовнішня реальність є непередбачуваною і небезпечною.

Діти шкільного віку часто проявляють тривожність і стрес через тілесні симптоми. Це можуть бути: соматичні скарги: головні болі, біль у животі, м'язові болі, що не мають медичного пояснення, порушення сну: труднощі із засинанням, нічні кошмари, часті прокидання, моторна напруга: надмірна активність або, навпаки, загальмованість, коли діти уникають фізичної активності через страх або втому, зміни у диханні: поверхневе або прискорене дихання, що може свідчити про підвищену тривогу.

ТОТ допомагає знизити ці симптоми через різноманітні техніки роботи з тілом, зосереджені на розслабленні, глибокому диханні та усвідомленому відчутті свого тіла.

Основні методи тілесно-орієнтованої терапії у роботі з тривожністю у дітей під час війни:

Прогресивна м'язова релаксація

Цей метод полягає у свідомому чергуванні напруження і розслаблення різних груп м'язів. Дітей навчають розуміти, де в їх тілі накопичується напруга, і як її знімати. Це дозволяє дитині краще контролювати своє тіло і

емоції.

Дихальні техніки

Правильне глибоке дихання допомагає знизити рівень тривоги та заспокоїти нервову систему. Дітям навчають глибокому діафрагмальному диханню, яке сприяє стабілізації емоційного стану. Одна з популярних технік – "дихання квадратом", де дитина на вдиху і видиху рахує до чотирьох, що допомагає стабілізувати ритм дихання.

Робота з тілесними затискачами

Часто тривожність виражається у м'язових затискачах, особливо в ділянці шиї, плечей та спини. Через м'які вправи на розтягування і масажні техніки можна допомогти дітям знизити напругу в цих зонах, що автоматично сприяє зниженню тривожних думок.

Рухова терапія

Діти через рух можуть виражати свої емоції, що їм важко зробити вербально. В умовах війни рухова терапія може стати простором для безпечного вираження страху, гніву чи тривоги. Наприклад, вправи на вільний танець чи імпровізацію дозволяють дитині "вивільнити" свої почуття через рух.

Земля як ресурс: Вправа на заземлення

Важливо навчити дітей технікам "заземлення", що допомагають повернутися в контакт з реальністю і своїм тілом. Однією з таких вправ є свідоме стояння на ногах із концентрацією на стопах та відчуттях контакту з підлогою. Це допомагає стабілізувати емоції та зменшити тривогу, спричинену відчуттям небезпеки.

Сенсорні вправи

Використання різних сенсорних стимулів (наприклад, м'ячики, тканини різної текстури, вода) допомагає дітям зосередитися на теперішньому моменті і своїх тілесних відчуттях, що зменшує їх тривожність.

Переваги тілесно-орієнтованої терапії в умовах війни.

Невербальний метод роботи: У дітей шкільного віку, особливо в умовах травматичних переживань під час війни, можуть виникати труднощі з вербалізацією своїх емоцій. ТОТ надає можливість працювати з емоціями без слів, через тіло, що особливо корисно для дітей, які не можуть або не хочуть говорити про свої переживання.

Швидке зниження фізичного стресу: Вправи, спрямовані на розслаблення і дихання, дають швидкий фізичний ефект, знижуючи м'язову напругу та активуючи парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню.

Розвиток навичок саморегуляції: Тілесно-орієнтовані техніки допомагають дітям розвивати навички саморегуляції, що є важливим у ситуації хронічного стресу, як війна. Діти вчаться керувати своїм тілом, що надає їм відчуття контролю в ситуаціях, коли вони почуваються безсилими.

Зменшення травматичних реакцій: Робота з тілом допомагає запобігти соматизації травматичних переживань і сприяє більш природному вивільненню емоцій. Це знижує ймовірність розвитку хронічних психосоматичних розладів у майбутньому.

Використання ТОТ у групових та індивідуальних заняттях:

ТОТ може використовуватися як у групових заняттях, так і в індивідуальній роботі з дітьми. Групові вправи дозволяють дітям відчути підтримку інших, розуміючи, що їхній стрес є спільним і природним.

Індивідуальні сесії спрямовані на більш глибоку роботу з конкретними травмами та напруженнями дитини.

Тілесно-орієнтована терапія є потужним методом роботи з дітьми шкільного віку, які переживають війну, оскільки вона дозволяє працювати з наслідками стресу через тіло, знімаючи тривожність і відновлюючи емоційну рівновагу.

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) є глибоким і багатогранним методом роботи з емоційними та фізичними проявами тривожності у дітей, особливо в умовах воєнних дій. Тілесно-орієнтовані методи спираються на

концепцію психофізіологічного єднання — що тіло і психіка є взаємопов’язаними, і зміна в одному аспекті веде до змін в іншому. Для дітей, які переживають хронічний стрес під час війни, такий підхід має особливу цінність, оскільки дозволяє не лише опрацювати емоційні травми, але й звільнити тіло від накопиченої напруги [22].

Тривожність у дітей шкільного віку, які стикаються з війною, має специфічні риси, оскільки діти можуть бути не готові вербально виразити свої почуття або зрозуміти те, що з ними відбувається. Війна створює ситуації глибокої невизначеності та відчуття загрози життю, що викликає у дітей інтенсивну тривожність, прояви якої включають:

Емоційна нестабільність: страх, почуття безпорадності, відчуття небезпеки і втрати контролю, що можуть проявлятися у вигляді гніву, плачу, знервованості або ізоляції.

Поведінкові зміни: уникнення соціальної активності, замкнутість або, навпаки, агресивність; діти можуть стати або занадто активними, або апатичними.

Порушення сну та апетиту: діти часто страждають від безсоння або нічних кошмарів, що підсилює загальну втому та тривожність [22].

Тілесно-орієнтована терапія допомагає зменшити ці симптоми через опрацювання емоцій через тіло, що дозволяє дітям відчути полегшення від тілесної напруги та емоційної перевантаженості.

Підтримка емоційної безпеки через тіло: Діти, які живуть у середовищі війни, часто втрачають відчуття фізичної безпеки. ТОТ дозволяє відновити це відчуття через тілесні вправи, що допомагають дитині знову відчути контроль над своїм тілом і емоціями. Це відчуття "заземлення" є критичним для зниження тривожності [21].

Робота зі стресовими реакціями тіла: У стресових ситуаціях тіло входить в стан "боротьби, втечі або завмирання". У дітей ці реакції можуть стати хронічними: вони або стають занадто рухливими (відчувають постійну потребу "втекти" через активність), або ж заморожуються, стаючи занадто

пасивними. ТОТ допомагає дітям повертатися до балансу, вивчаючи способи контролювати ці реакції.

Вивільнення заблокованих емоцій: Тіло дитини може накопичувати емоції, що не були виражені, особливо якщо дитина боїться або не може говорити про свої почуття.

Тілесно-орієнтована терапія (ТОТ) у роботі з дітьми в умовах війни ґрунтується на кількох ключових принципах, які допомагають дітям долати стрес, тривожність та інші психологічні наслідки, викликані травматичними обставинами. Ці принципи забезпечують глибоке розуміння зв’язку між тілом та психікою і допомагають дітям навчитися відновлювати свій емоційний стан через роботу з тілом [12].

Єдність тіла і психіки:

Основний принцип тілесно-орієнтованої терапії полягає в тому, що тіло і психіка є єдиною системою, і кожен психологічний процес має тілесне відображення. В умовах війни діти переживають стрес, який виражається через тілесні реакції, такі як м'язова напруга, проблеми з диханням, головний біль або інші соматичні прояви. Робота з тілом допомагає впливати на емоційний стан дитини, знижуючи напругу і тривогу.

Приклад застосування: Якщо дитина перебуває в стані тривоги і напруги, психолог може використовувати вправи на розслаблення м’язів або дихальні техніки, щоб допомогти їй зняти фізичну напругу, що автоматично знижує рівень стресу на емоційному рівні.

Безпечне середовище для роботи з тілом:

Дуже важливо створити безпечне та комфортне середовище для дитини. У дітей, які пережили травматичні події під час війни, може бути втрачене почуття безпеки. Тілесно-орієнтована терапія пропонує дітям можливість повернути контроль над своїм тілом і відчуттям себе через роботу з фізичними відчуттями.

Приклад застосування: Терапевт використовує м’які, спокійні вправи, які допомагають дитині знову відчути своє тіло і його можливості. Це може включати прості техніки на свідоме дихання або розтягування м’язів, що створюють відчуття стабільності та контролю.

. Заземлення та саморегуляція:

Заземлення — це техніка, яка допомагає дитині відновити контакт з тілом і відчуття контролю в теперішньому моменті. Це особливо важливо в умовах війни, коли діти можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та навколишнім середовищем. Техніки заземлення допомагають зосередити увагу на фізичних відчуттях, що дозволяє дитині почуватися більш стабільною і захищеною.

Приклад застосування: Одна з популярних вправ на заземлення — це відчуття своїх стоп на землі або концентрація на диханні. Дитина може вчитися помічати, як вона стоїть, як її ноги торкаються землі, що створює відчуття фізичної підтримки та стабільності.

. Емоційна пам'ять :

Тіло запам'ятовує емоції і стрес, який може зберігатися у вигляді напруженості в певних групах м’язів або порушень руху. Наприклад, дитина, яка пережила травму, може "зберігати" цю травму в м’язах спини або шиї у вигляді хронічної напруги. Тілесно-орієнтована терапія допомагає дітям вивільняти емоції через роботу з тілом.

Приклад застосування: Через м’які техніки масажу або розтягування дитина може зняти накопичену м’язову напругу. Це не тільки знижує фізичний дискомфорт, але й допомагає емоційно відчути полегшення.

Робота з тілесними реакціями на стрес:

Під час стресу тіло автоматично реагує на загрозу через різні механізми: "боротьба, втеча або завмирання". У дітей під час війни ці реакції можуть стати хронічними: дитина може або надмірно активуватися (постійний рух, непосидючість), або, навпаки, "застигати" в апатії і відчуженості. ТОТ спрямована на те, щоб вивести дитину з цих станів і

допомогти відновити нормальну функціональність тіла.

Приклад застосування: Якщо дитина проявляє надмірну активність, терапевт може використовувати вправи на релаксацію, щоб допомогти знизити напругу і заспокоїти нервову систему. Якщо дитина завмирає або проявляє апатію, можуть використовуватися активніші вправи, наприклад, танцювальні рухи чи рухи руками та ногами, щоб відновити енергійність і знизити рівень психологічного застою.

Емоційне вираження через рух:

Умови війни можуть обмежити можливість дітей вербально виражати свої емоції. Тілесно-орієнтовані методи пропонують альтернативні способи вивільнення почуттів через рух. Це дозволяє дітям виражати страх, гнів, тривогу або радість через тілесну активність, таку як танець, спортивні вправи або творчі рухи.

Приклад застосування: Психолог може запропонувати дитині просту вправу: виразити свій страх або тривогу через рухи руками чи ногами. Наприклад, дитина може "витрушувати" свій страх, роблячи активні рухи руками або ногами, що допомагає зняти емоційну напругу.

Інтеграція сенсорних технік:

Війна часто знижує здатність дітей орієнтуватися в навколишньому середовищі, оскільки воно стає небезпечним і непередбачуваним. Тілесно-орієнтована терапія включає сенсорні вправи, що допомагають дітям повернути контакт із зовнішнім світом через тілесні відчуття.

Приклад застосування: Терапевт може використовувати різні текстури (наприклад, м'які чи шорсткі матеріали) або предмети (м'ячики, тканини), щоб допомогти дітям повернути увагу на свої тілесні відчуття і зменшити тривожність. Сенсорні вправи зосереджують дитину на теперішньому моменті, стабілізуючи її емоційний стан.

Групова робота як додатковий ресурс:

Групові заняття з тілесно-орієнтованої терапії можуть бути ефективними, оскільки діти відчувають підтримку і розуміння з боку інших

дітей, які також переживають схожі труднощі. Спільна тілесна активність допомагає дітям відчути взаємозв'язок, що сприяє їхній емоційній стабільності [10].

Приклад застосування: Групові вправи, такі як рухові ігри або спільне виконання дихальних вправ, дозволяють дітям навчатися один у одного та отримувати емоційну підтримку від однолітків.

Розвиток тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни проходить через кілька етапів. Вони залежать від часу перебування в стресових умовах, індивідуальних особливостей дитини та зовнішніх факторів, таких як інтенсивність військових дій, наявність підтримки з боку сім'ї та громади [24]. Детальний аналіз цих етапів допомагає зрозуміти, як тривожність розвивається і що з нею можна робити на різних стадіях.

1.Початковий етап: реакція на загрозу:

Цей етап характеризується миттєвими емоційними і фізичними реакціями дитини на початок військових дій або безпосередню загрозу. Емоційні реакції: страх, паніка, тривога перед невідомим.

Фізіологічні симптоми: підвищений рівень кортизолу (гормону стресу), прискорене серцебиття, посилене дихання, м'язова напруга.

Поведінкові зміни: дитина може ставати більш нервовою, неслухняною або, навпаки, заглиблюватися в себе, проявляти замкнутість. Можлива поява слізливості або надмірної збудливості.

Можливі дії: пояснення дитині ситуації в доступній для її віку формі.

Створення безпечної атмосфери, що дозволяє дитині відчути, що її почули. Використання методів тілесної регуляції (наприклад, дихальні вправи), щоб знизити рівень тривоги.

2. Адаптаційний етап: гостра фаза стресу:

На цьому етапі діти починають частково адаптуватися до умов війни, проте рівень тривожності залишається високим. Це може тривати від кількох днів до кількох тижнів після початку конфлікту.

Хронічна тривожність: діти відчувають постійну напругу, очікування небезпеки. Вони можуть страждати на підвищену чутливість до звуків (наприклад, відчувати паніку від звуку сирен або вибухів).Психосоматичні симптоми: часті головні болі, болі в животі, порушення сну та апетиту, швидка втомлюваність.

Зміна у поведінці: діти можуть уникати певних місць або діяльностей, що нагадують їм про загрозу. Можливі проблеми з концентрацією уваги в школі або під час навчання онлайн.

Можливі дії: використання психологічних технік для зняття емоційної напруги, таких як ігрова терапія або арт-терапія, створення чіткої рутини, що допоможе дитині відчути контроль над хоча б частиною свого життя, залучення дитини до активних фізичних вправ для вивільнення надлишкової енергії і напруги.

3.Хронічна стадія тривожності: тривала війна:

Якщо військові дії тривають довго, у дітей може розвинутися хронічний стрес. Цей етап характеризується закріпленням тривожних реакцій, що можуть стати постійними. Депресивні стани: окрім тривожності, можуть з’явитися ознаки депресії, такі як апатія, втрата інтересу до діяльностей, які раніше приносили задоволення. Психосоціальні наслідки: погіршення стосунків з однолітками, уникання соціальних контактів, часті конфлікти в сім’ї. Порушення когнітивних функцій: зниження успішності в навчанні, проблеми з пам’яттю, зосередженістю, здатністю до вирішення задач.

Можливі дії:

Підтримка регулярних психологічних консультацій для дитини та родини. Робота з емоційною регуляцією через тілесні практики (медитації, йога, тілесно-орієнтовані техніки).Створення підтримуючого оточення (групи підтримки, спілкування з однолітками), що допоможе дитині відчувати, що вона не сама у своїх переживаннях.

Травматичні наслідки: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

На цьому етапі у деяких дітей можуть розвиватися серйозні психологічні проблеми, зокрема посттравматичний стресовий розлад. Це вже не просто тривожність, а серйозний психічний стан, який вимагає втручання фахівців.

Флешбеки та нічні кошмари: діти можуть знову переживати травматичні події у вигляді яскравих спогадів або снів. Емоційна відчуженість: дитина може почати уникати всього, що нагадує їй про травматичний досвід, зокрема місць, людей або діяльностей .Фізичні симптоми: постійна втома, погіршення фізичного здоров'я через хронічний стрес.

Можливі дії: Професійна допомога психолога або психотерапевта, спеціалізованого на роботі з травмами.

Використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) або Метод EMDR (EyeMovementDesensitizationandReprocessing), або десенсибілізація і репроцесинг за допомогою рухів очей, є одним із найефективніших методів психотерапії для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних станів, пов'язаних з травмами.

Для зниження симптомів ПТСР використовувати тілесно-орієнтовану терапію та інші техніки такі як йога та дихальні вправи або інші форми релаксації.

Розвиток тривожності у дітей під час війни має кілька послідовних етапів, кожен з яких потребує специфічного підходу. Важливо вчасно розпізнати симптоми на кожному етапі та застосовувати відповідні техніки для підтримки емоційного та фізичного стану дитини.

Групові заняття з тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ) є ефективним методом роботи з дітьми, що сприяє зниженню тривожності, покращенню емоційного стану, а також поліпшенню комунікативних і соціальних навичок. Такі заняття особливо корисні в умовах стресу, наприклад, під час війни або інших кризових ситуацій[13]. Тілесно-орієнтована терапія

допомагає дітям опрацьовувати свої емоції через роботу з тілом, що є природним шляхом вираження переживань у дитячому віці.

Основні принципи групової тілесно-орієнтованої терапії для дітей:

1. Цілісність тіла і психіки: У роботі з дітьми важливо враховувати, що емоційні переживання мають безпосередній зв'язок з тілом. Через тілесні практики, діти можуть вивільняти напругу і справлятися з емоційними блоками.

2. Рух як спосіб вираження емоцій: Діти часто не здатні вербально виразити свої почуття, особливо якщо йдеться про стрес або травму. Через рухи, дихання та тілесні вправи вони можуть краще висловлювати свої емоції.

3. Ігровий підхід: Для дітей молодшого шкільного віку ключовим елементом є гра, яка інтегрується в терапевтичний процес. Це дозволяє дітям брати участь у терапії природним і невимушеним чином.

4. Безпека та довіра: У групових заняттях важливо створити атмосферу довіри та безпеки, де кожна дитина почуватиметься комфортно. Важливо, щоб діти знали, що їхні переживання та почуття приймаються і не засуджуються.

Етапи проведення групових занять з тілесно-орієнтованої терапії:

Підготовчий етап.

Знайомство і створення атмосфери довіри: Діти повинні познайомитися один з одним і з психологом , відчути безпеку у групі. Це може включати легкі рухливі ігри або ритуали знайомства, які допомагають дітям розслабитися і відчути спільність.

Формування правил групи: Важливо обговорити з дітьми, що під час занять кожен має право на власний простір, і всі учасники мають поважати одне одного.

Розігрів і дихальні вправи.

Рухливі ігри для розігріву тіла: Ці вправи спрямовані на розслаблення тіла, поліпшення циркуляції крові та налаштування на подальшу роботу.

Наприклад, можуть бути використані прості вправи з ходьбою, бігом або легкими танцювальними рухами.

Дихальні техніки: Дихання є ключовим елементом тілесно-орієнтованої терапії. Дітей навчають простих дихальних технік, що допомагають заспокоїтися та знизити тривожність. Наприклад, "дихання животом" або "дихання як хвиля.

Основний етап: робота з тілом через рух.

Індивідуальні вправи на усвідомлення тіла: Дітям пропонуються вправи для розвитку усвідомлення власного тіла і простору навколо нього. Це можуть бути розслаблюючі вправи на м'язову релаксацію або навпаки – динамічні рухи для вивільнення напруги

Парні та групові вправи: Вправа "дзеркало", коли один учасник повторює рухи іншого, або "ланцюг" для побудови довіри та спільної діяльності, допомагає дітям навчитися працювати разом і бути в контакті з іншими.

Ігри на відчуття меж і безпеки: Наприклад, вправа "мій кордон", коли дитина в уяві створює навколо себе простір безпеки, або реальні ігри з межами, допомагає дітям зрозуміти свої особисті межі і навчитись їх захищати.

Етап вираження емоцій через рух і творчість.

Емоційний танець: Діти можуть виконувати танець або інший вид руху, що відображає їхні емоції в цей момент. Це дозволяє вивільняти емоційні блоки і відновлювати внутрішню рівновагу.

Творчі рухливі ігри: Наприклад, вправа "танець емоцій", коли діти через рух намагаються виразити різні емоції: радість, сум, страх тощо. Це дає можливість вивільнити емоції, що накопичились.

Заключний етап: релаксація і завершення заняття.

Релаксаційні вправи: Вправи на розслаблення всього тіла, що допомагають дітям відновити рівновагу і відчути спокій. Можуть використовуватися техніки прогресивної м'язової релаксації або

візуалізаційні вправи.

Підбиття підсумків: Важливо завершити заняття обговоренням почуттів і вражень дітей. Це може бути вербальна рефлексія або малювання, де діти висловлюють свої емоції за допомогою фарб чи олівців.

Основні техніки і вправи для дітей:

1. Вправа "Ясен": Діти стають у позицію дерева – твердо стоять на ногах, розтягують руки вгору, представляючи себе стійким деревом. Це допомагає укріпити відчуття стабільності та безпеки.

2.Гра "Дики та свійські тварини": Дітям пропонують зобразити різних тварин через рухи тіла: сильного лева, швидкого зайця, граційного кота. Ця вправа допомагає дітям виражати свої емоції і знижувати рівень тривожності.

3. "Ліфт": Діти уявляють, що їхні животи – це ліфті, якийпіднімається і опускається під час дихання. Це навчить дітей глибоко і спокійно дихати, що знижує рівень стресу.

4. Парна вправа "Міст": Діти стають один навпроти одного і кладуть долоні на руки партнера, створюючи "міст". Через обережний рух рук вони підтримують один одного, що сприяє формуванню довіри і співпраці.

1.Переваги групових занять з тілесно-орієнтованої терапії для дітей:

Покращення емоційної регуляції: Завдяки практикам роботи з тілом діти вчаться краще розуміти свої емоції і управляти ними.

2. Розвиток соціальних навичок: У групі діти вчаться працювати разом, взаємодіяти з іншими, знаходити підтримку і підтримувати одне одного.

3. Зниження рівня тривожності та стресу: Через рухи і тілесні практики діти можуть вивільняти накопичену емоційну напругу, що сприяє зниженню рівня тривоги.

4. Зміцнення відчуття контролю та безпеки: Діти вчаться усвідомлювати свої межі і краще контролювати свої реакції на зовнішні стресові фактори.

Групові заняття з тілесно-орієнтованої терапії є потужним інструментом для підтримки дітей у складних умовах, зокрема під час війни або інших стресових ситуацій. Вони допомагають дітям краще розуміти свої тіла, виражати емоції .

2.3. Практичні рекомендації для психологів, вчителів та батьків щодо застосування тілесно-орієнтованих методів у роботі з дітьми в умовах війни в Україні

Тілесно-орієнтовані методи є потужним інструментом для роботи з дітьми, які пережили травму, зокрема в умовах війни. Ці методи допомагають зменшити рівень стресу, стабілізувати емоційний стан та відновити контакт із тілом, що особливо важливо для дітей, які пережили травматичний досвід.

Ось кілька практичних рекомендацій для психологів, вчителів та батьків:

Створення безпечного простору.

Безпека та підтримка: Перед початком тілесних практик важливо створити безпечний простір, де дитина почуватиметься захищеною. Довіра між дорослими і дитиною є ключовою.

Пояснення: Завжди пояснюйте дітям, що буде відбуватися під час практики, щоб уникнути додаткових тривог.

Повага до особистих меж: Підтримуйте повагу до особистого простору дитини, уникайте фізичного контакту, якщо дитина цього не хоче.

. Прості тілесні вправи

Дихальні техніки: Навчіть дітей дихати глибоко та повільно, щоб вони могли використовувати дихання для зняття стресу. Наприклад, вправа «Дихання животом», коли дитина кладе руку на живіт і відчуває, як він піднімається і опускається під час вдиху та видиху.

Напруга та розслаблення м'язів: Попросіть дитину сильно напружити певну групу м'язів (наприклад, стискати кулаки) на кілька секунд, а потім розслабити їх. Це допомагає зняти м'язову напругу та розумово відчути полегшення.

Ігри та активності.

Рухливі ігри: Організуйте рухливі ігри, що стимулюють фізичну активність та сприяють вираженню емоцій, як-от танці, активні ігри з м’ячем чи рухи під музику. Це допомагає дітям зосередитися на позитивних відчуттях у тілі.

Творчі вправи: Використовуйте вправи, що поєднують рух і творчість, наприклад, малювання рухами чи створення «тілесних скульптур». Діти можуть проявляти емоції через невербальні засоби.

Методи саморегуляції.

Техніка «метелик»: Дитина може покласти долоні на протилежні плечі, створюючи відчуття обіймів. Це допомагає заспокоїтися і відчути підтримку.

Заземлення: Прості вправи, як-от встати на підлогу всією стопою і відчути її, можуть допомогти дітям відчути зв’язок із землею, стабільність і підтримку.

Робота з емоціями.

Розпізнавання емоцій: Психологи і вчителі можуть навчити дітей ідентифікувати і називати свої емоції, пов’язуючи їх із тілесними відчуттями.

Щоденники почуттів: Залучення дітей до ведення щоденників почуттів і тілесних відчуттів може допомогти їм усвідомити, як тіло реагує на емоційні стани.

Поради для батьків.

Ритуали релаксації: Створіть ритуали перед сном, такі як тепла ванна, легкі масажі або спільне глибоке дихання, щоб допомогти дітям розслабитися.

Час на відкритому повітрі: Заохочуйте дітей проводити час на природі, що сприяє заспокоєнню нервової системи. Спільні ігри: Грайте разом у такі ігри, як перегони, що передбачають рух та радість, стимулюючи позитивні емоції.

Важливість регулярності та поступовості.

Поступове введення практик: Пам’ятайте, що дитина може потребувати часу для звикання до нових практик. Починайте з простих вправ і поступово переходьте до більш складних.

Регулярність: Робота з тілесно-орієнтованими методами буде ефективнішою, якщо вона проводиться регулярно.

Спостереження за реакціями.

Моніторинг стану: Важливо стежити за реакцією дітей на тілесні вправи та коригувати підхід у разі виникнення дискомфорту або сильного емоційного відгуку. Зворотний зв'язок: Обговорюйте з дітьми їхні відчуття після виконання вправ. Це допоможе глибше зрозуміти їхній емоційний стан і зміцнити довіру.

Застосування цих рекомендацій допоможе дорослим ефективно підтримати дітей під час стресових ситуацій, сприяючи їхньому емоційному та фізичному благополуччю.

ВИСНОВОК

Застосування тілесно-орієнтованих методів у роботі з дітьми в умовах війни можна сформулювати наступним чином:

Ефективність у подоланні стресу:

Тілесно-орієнтовані методи є важливим інструментом для роботи з дітьми, які пережили травматичні події. Вони допомагають знизити рівень стресу та тривоги, сприяючи емоційному відновленню.

Стабілізація емоційного стану:

Завдяки різноманітним технікам (дихальні вправи, фізичні активності, техніки заземлення) діти можуть краще контролювати свої емоції та покращити свій емоційний стан.

Підтримка у розвитку резилієнтності:

Регулярне використання тілесних методів допомагає дітям розвивати стійкість до стресу та адаптивні навички, що важливо для збереження психологічного здоров'я в складних умовах.

Потреба у безпечному середовищі:

Для успішного застосування цих методів необхідно створити безпечну, підтримуючу атмосферу. Це зміцнює довіру дітей до дорослих та підвищує ефективність практик.

Роль дорослих:

Психологи, вчителі та батьки відіграють ключову роль у впровадженні цих методів, підтримуючи дітей на всіх етапах роботи з тілесними техніками.

Загалом, застосування тілесно-орієнтованих методів у роботі з дітьми в умовах війни є дієвим підходом для підтримки їхнього психоемоційного здоров'я. Це сприяє створенню умов для відновлення, стабілізації та розвитку дітей у складних обставинах.

СПИСОК ВИКОРАСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лоуена О. Біоенергетика. Психологія: енциклопедія практичної психології. URL: http://psychologis.com.ua/bioenergetika_aleksandra_louena.htm #google_vignette

2. Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. Вип. 7. 2011. С. 150–157

3. Возний А. П. Тілесність людини як феномен розвитку фізичної. *Філософія науки : традиції та інновації*. Вип. № 2 (10). 2014. С. 113 – 122.

4. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду молодшого школяра. *Вісник Одеського національного університету*

5. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в досягнення : дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017.

6. Добролюбова Т. Тілесно-орієнтована психотерапія в сучасній практиці: методи, принципи та переваги. *HoldYou: блог*. URL: https://holdyou.net/news/tlesno-orntovana-psihoterapya-v-suchasnjpraktits-

7. Живцова Г. А. Тілесно-орієнтована терапія в роботі з тривожністю. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 130-133

8. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету* : зб. наук. праць. Вип. № 1. 2014. С. 176–180.

9. Калюжна Є. М.; Савченко, Н. В. Методологічні підходи до визначення поняття «тілесність» у сучасній психології. *Проблеми сучасної психології,* Вип. 2. 2019. С. 60-67.

10. Карпенко Н. В. Корекція окремих видів тривожності у дітей. *Початкова школа*. Вип. № 3. 2016. С. 40-43

11. Карпович В. О. Визначення особливостей тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. пр. Кривий Ріг, 2012. С. 122–126.

12. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів. *Психолог*. Вип. №11-12. 2009. С. 22-23.

13. Козак Г. А., Магдисюк Л.І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія тілесності». Луцьк. 2023. 103 с

14. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ, Кондор, 2015. 469 с

15. Помиткіна Л. В. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. Вип. № 27. 2015. С. 482–49

16. Силко Р.М. Мульт-терапія як технологія виховання дітей. *Активна мульт-терапія*. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип№ 120. С. 188-190.

17. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. Вип. № 10. 2010. С. 38–39.

18. Терапія Вільгельма Райха. Психологія: енциклопедія практичної психології: сайт. URL: http://psychologis.com.ua/terapiya_vilgelma_rayha.htm

19. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. Київ : Слово, 2013. 605 с.

20. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.

21. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2011. 112

22. Хлівна О. М., Магдисюк Л. І. Психологія тілесності: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк. 2022. 192 с

23. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи: методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.

24. Чудновець Ю. С., Бочелюк В. Й. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2021 р. Запоріжжя, 2021. С. 431–433с

25. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020

26. Як розмовляти з дітьми про війну? веб-сайт. URL: https://meclee.com/blog/detskaya-psihologiya/yak-rozmovlyati-z-ditmi-pro-viynu (дата звернення 08.07.2024)