МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах
рукопису

Немировська Тетяна Станіславівна

УДК 159.96

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Стратегії подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час повітряної тривоги
053 Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____Немировська Т.С.

Керівник роботи
Пивовар А.М.
ст. викладач

Житомир – 2026

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК
_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові

АНОТАЦІЯ

Немировська Т. С. Стратегії подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку під час повітряної тривоги. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053-Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено вплив систематичних повітряних тривог на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах. У дослідженні розкрито теоретичні основи проблеми, проаналізовано різні наукові підходи до тлумачення тривожності – від психоаналітичного до когнітивно-поведінкового та кризового. Визначено, що тривожність є комплексним феноменом, який охоплює фізіологічний, емоційний та когнітивний компоненти і виконує адаптивну функцію, проте в умовах хронічного стресу може призводити до дезадаптації.

Особливу увагу приділено впливу на психоемоційний стан дітей тривалих та систематичних повітряних тривог під час яких молодші школярі повинні перейти в укриття, що пов’язано з воєнним станом в Україні. Досліджено, що непередбачуваність, сенсорне перевантаження та порушення відчуття безпеки під час повітряних тривог значно підвищують рівень тривожності, що негативно впливає на когнітивний розвиток, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію молодших школярів.

Емпірична частина роботи проведена на базі Ліцею №3 міста Житомира та включала комплексне дослідження за участю 62 дітей та їхніх батьків. Застосування валідних психодіагностичних методик («Незакінчені розповіді», шкала CMAS, опитувальник О. Захарова) дозволило отримати багатовимірну картину психоемоційного стану дітей, виявити гендерні відмінності у проявах тривожності та визначити найбільш поширені симптоми.

На основі отриманих даних було розроблено та апробовано комплексну програму психологічної підтримки, спрямовану на зниження рівня тривожності через розвиток навичок емоційної регуляції, стратегій подолання та підвищення психологічної компетентності батьків. Результати повторної діагностики підтвердили ефективність програми, продемонструвавши значне зниження високого рівня тривожності та загальне покращення психоемоційного благополуччя дітей.

Дослідження має практичне значення для шкільних психологів, педагогів та батьків, оскільки пропонує конкретні стратегії та інструменти для роботи з дитячою тривожністю в кризових умовах, сприяючи формуванню психологічної стійкості та збереженню психічного здоров’я дітей.

Ключові слова: тривожність, молодший шкільний вік, повітряна тривога, стратегії подолання, психологічна підтримка.

ANNOTATION

Nemyrovska T. Strategies for coping with anxiety in children of primary school age during air raid alerts. – Qualification work as a manuscript.

Qualification work for obtaining a master's degree in psychology (speciality 053). – Polissia National University, Zhytomyr, 2026.

The qualification work examines the impact of systematic air raid alerts on the level of anxiety in primary school children in certain conditions. The study reveals the theoretical foundations of the problem and analyses various scientific approaches to the interpretation of anxiety – from psychoanalytic to cognitive-behavioural and crisis-oriented. It is determined that anxiety is a complex phenomenon that encompasses physiological, emotional, and cognitive components and performs an adaptive function, but in conditions of chronic stress, it can lead to maladjustment.

Particular attention is paid to the impact on the psycho-emotional state of children of prolonged and systematic air raid alerts, during which younger schoolchildren must take shelter, which is associated with the state of war in Ukraine. It has been found that unpredictability, sensory overload and a sense of insecurity during air raid alerts significantly increase anxiety levels, which negatively affects the cognitive development, academic motivation and social adaptation of younger schoolchildren.

The empirical part of the work was conducted at Lyceum No. 3 in Zhytomyr and included a comprehensive study involving 62 children and their parents. The use of valid psychodiagnostic methods (‘Unfinished Stories’, CMAS scale, O. Zakharov questionnaire) made it possible to obtain a multidimensional picture of the psycho-emotional state of children, identify gender differences in the manifestations of anxiety and determine the most common symptoms.

Based on the data obtained, a comprehensive psychological support programme was developed and tested, aimed at reducing anxiety levels through the development of emotional regulation skills, coping strategies and increasing the psychological competence of parents. The results of the re-diagnosis confirmed the effectiveness of

the programme, demonstrating a significant reduction in high anxiety levels and an overall improvement in the psycho-emotional well-being of children.

The study is of practical importance for school psychologists, educators, and parents, as it offers specific strategies and tools for working with children's anxiety in crisis situations, contributing to the formation of psychological resilience and the preservation of children's mental health.

Keywords: anxiety, primary school age, air raid alert, coping strategies, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 16

1.1. Поняття тривожності: причини, форми, наслідки 16

1.2. Вплив кризових ситуацій на емоційний стан дитини молодшого шкільного віку 31

Висновки до розділу 1 37

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 39

2.1. Методики вивчення рівня тривожності у молодших школярів 39

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів діагностики 48

Висновки до розділу 2 64

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА НАСТАНОВИ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 66

3.1. Психологічні стратегії подолання тривожності 66

3.2. Практичні методи зниження тривожності у молодших школярів 74

Висновки до розділу 3 84

ВИСНОВКИ 88

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 91

ДОДАТКИ 100

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема тривожності особистості посідає центральне місце в сучасних психологічних дослідженнях, що відображено як у працях зарубіжних, так і українських науковців. Зокрема, наукові розвідки щодо тривожності особистості здійснено зарубіжними та вітчизняними вченими (Ч. Дарвін, З. Фрейд, К. Горні, Р. Мей, Ч. Спілбергер, А. Бек, Д. Барлоу, Л. Виготський, А. Саннікова, О. Щербакова, Л. Кондрацька, А. Беженська, О. Прокоф'єва, Т. Марчак, О. Поджинська, Т. Кривоніс, Г. Павленко, Л. Іванцева, С. Максименко, О. Волошок та ін.), дозволило встановити психологічні детермінанти тривожності, починаючи зі шкільного віку.

У психології проблема тривожності розглядається через зв'язок із процесом соціалізації (Л. Виготський) та з проблемами особистісного розвитку (Г. Костюк, С. Максименко). Прояви тривожності також вивчаються у контексті досліджень емоційної сфери, особистісних якостей (З. Фрейд, К. Горні, Р. Мей, Ч. Спілбергер, А. Бек, Д. Барлоу), виявлення особливостей у кризових ситуаціях (О. Щербакова, Л. Кондрацька, А. Беженська, О. Прокоф'єва та ін.) та спрямованості особистості (С. Максименко, О. Волошок). Вивчаються індивідуально-психологічні особливості школярів із тривожністю (Ч. Спілбергер, А. Саннікова, А. Бек), закономірності, структура та індивідуальні особливості розвитку тривожності в онтогенезі. В молодшому шкільному віці (6-10 років) розвиток тривожності набуває не лише кількісних змін, а й якісних, а процес розвитку особистості в умовах тривожності має особистісне значення. Психічними та особистісними детермінантами тривожності є: розвиток емоційних процесів, пов'язаних з тривогою – напруга, побоювання, занепокоєння, активація вегетативної нервової системи (Ч. Спілбергер, А. Бек, Д. Барлоу); особлива чутливість, емоційна сприйнятливість (А. Саннікова, К. Горні, В. Семиченко); творча спрямованість особистості в подоланні тривоги (Р. Мей); активна життєва позиція,

спрямованість на саморегуляцію та адаптацію (С. Максименко, О. Волошок, Л. Виготський). В структурі тривожності емпатія вивчається в рамках діяльнісного та особистісного підходів, де тривожність зводиться до реакції на внутрішні конфлікти, загрози цінностям чи стресори (З. Фрейд, Р. Мей, Ч. Спілбергер). Основними психологічними механізмами є захисні механізми, когнітивна переоцінка, психологічний захист (З. Фрейд, А. Бек, Ч. Спілбергер). Нерівномірний, дискретний розвиток тривожності у дітей молодшого шкільного віку, змінюється позитивною чи негативною динамікою в умовах кризових подій (повітряні тривоги, війна), що дає можливість стверджувати про становлення на цьому етапі тривожності як особистісної риси (А. Саннікова, О. Щербакова). Можливість транслювати тривожні переживання через діяльність (навчальну, соціальну), не лише несе за собою певну емоційну розрядку, а й виступає одним із способів перетворення внутрішньої тривожної енергії в адаптивну.

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні проблема психоемоційного стану дітей набуває особливої ваги [3]. Повітряні тривоги стали частиною повсякденного життя багатьох українських родин та процесу навчання дітей у закладах освіти. Зміна характеру загроз вимагає готовності психологів, педагогів освітніх закладів та батьків до нових викликів. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров’я зазначено, що здоров’я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Поряд з фізичною безпекою, не менш важливою в Україні є психологічна безпека, оскільки постійний стрес та тривале психоемоційне навантаження впливають на здатність дитини та дорослого ефективно навчатися та працювати, що регулюється рядом нормативно-правових документів серед яких: Конституція України, Кодекс цивільного захисту України, Закон України «Про освіту», Закон України «Про повну загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту» та інші нормативно-правові акти. Згідно вимог документів важливим є сприяння розвитку здібностей здобувачів освіти, формування навичок здорового

способу життя, піклування про їхнє фізичне і психічне здоров’я, особливо під час надзвичайної ситуації. Режим дії воєнного стану діє тривалий час на всій території України через збройну агресію з боку російської федерації, що розпочалася 24.02.2022. Під час такої ситуації зростає тривожність, що може негативно впливати на психічне здоров’я, емоційний розвиток, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію дитини, яка не має достатніх навичок емоційної регуляції та осмислення кризових ситуацій. Відтак хронічний стрес у дітей молодшого шкільного віку може призводити до довготривалих порушень когнітивного розвитку та формування патологічних моделей поведінки [13; 14; 15].

В умовах дії правового режиму воєнного стану порушення звичного режиму та постійна загроза можуть призводити до регресивної поведінки та соматичних симптомів, як ознак тривожності. Відтак в освітній практиці виникла потреба в упровадженні дієвих стратегій спрямованих на зниження рівня тривожності в умовах військової небезпеки. Ці стратегії мають базуватися на науково обґрунтованих підходах та враховувати специфіку українського контексту. Вони мають не лише допомагати учням справлятися з негативними емоціями під час повітряних тривог, а й формувати позитивне мислення, навички саморегуляції, стійкості до стресу [2; 17]. Психологічна підтримка має ґрунтуватися на гуманному підході, безпеці, віковій доцільності й співпраці з батьками.

З огляду на актуальні виклики української реальності, виникає необхідність осмислення механізмів формування психологічної стійкості у дітей молодшого шкільного віку, впровадження ефективних стратегій подолання тривожності в умовах постійних повітряних тривог, а також адаптації середовища закладу освіти до нових умов без втрати його освітньої та виховної функції. Особливо важливо створювати умови для відчуття контролю та передбачуваності у середовищі закладу освіти.

Молодші школярі через вікові особливості мислення, емоційної нестабільності та залежності від дорослих по-іншому сприймають загрозу [15]. Повітряна тривога є джерелом паніки, страху втрати безпеки, плаксивості, порушень сну, небажання відвідувати заклад освіти тощо. Нейропсихологічні дослідження показують, що у дітей молодшого шкільного віку префронтальна кора головного мозку, відповідальна за емоційну регуляцію та прийняття рішень, ще не повністю сформована. Це пояснює їхню підвищену вразливість до стресових факторів та схильність до розвитку тривожних станів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнної загрози (повітряних тривог), а також розробка й апробація комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на зниження її рівня.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу щодо проблеми тривожності, її причин, форм і наслідків у дітей молодшого шкільного віку та особливостей її прояву в умовах стресових ситуацій, зокрема під час повітряної тривоги.
2. Дослідити специфіку впливу кризових ситуацій, зокрема повітряних тривог, на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку.
3. Підібрати валідизовані психодіагностичні методики адаптовані для українського контексту для емпіричного дослідження рівня та проявів тривожності у дітей 9-10 років.
4. Провести емпіричне дослідження для виявлення рівня тривожності та особливостей її прояву в учнів початкової школи в умовах систематичних повітряних тривог.
5. На основі отриманих даних розробити та апробувати комплексну програму психологічної підтримки для зниження рівня тривожності

у молодших школярів, що включає стратегії для дітей, батьків та педагогів.

6. Оцінити ефективність розробленої програми шляхом повторного діагностичного зрізу та порівняльного аналізу результатів.

Об’єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен та її прояви в особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники та стратегії подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку (9-10 років) в умовах систематичних повітряних тривог.

Гіпотеза дослідження. Систематичний вплив стресогенних чинників, пов'язаних із воєнною ситуацією (зокрема, повітряних тривог), значно підвищує рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Впровадження комплексної психологічної програми, що включає роботу з дітьми та батьками і спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, копінг-стратегій та підвищення компетентності батьків, дозволить ефективно знизити рівень тривожності та покращити загальний психоемоційний стан дітей.

Теоретико-методологічною основою дослідження є міждисциплінарний підхід, що поєднує зарубіжні психологічні теорії (еволюційний підхід Ч. Дарвіна, психоаналітичний – З. Фрейда та К. Горні, екзистенційний – Р. Мея, когнітивно-біхевіоральний – Ч. Спілбергера, А. Бека, Д. Барлоу) з вітчизняними школами (діяльнісний напрям Л. Виготського, диференціально-психологічний – А. Саннікової, теоретико-методологічний – С. Максименка та О. Волошок, кризовий – О. Щербакової, Л. Кондрацької та ін.). Методологічно акцент робиться на диференціації ситуативної та особистісної тривожності, аналізі причин (внутрішні конфлікти, соціальні фактори, стресори як повітряні тривоги), форм (реалістична, невротична, моральна, мобілізуюча/демобілізуюча) та наслідків (соматизація, дезадаптація, хронічний стрес). Підхід ґрунтується на психології розвитку, емпіричних даних про вплив війни на психіку дитини

молодшого шкільного віку та класифікаціях тривожності як емоційного стану чи риси особистості.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс методів: *теоретичні* для аналізу та узагальнення інформації та систематизації наукових даних, що дозволило обґрунтувати методологічну та теоретичну бази дослідження; *емпіричні* – для дослідження чинників тривожності дітей молодшого шкільного віку (бесіда, анкетування, психологічні тести); *графічні* – для візуалізації отриманих результатів (таблиці, діаграми). Комплекс діагностичних інструментів для оцінки тривожності у молодших школярів включав використання трьох валідних психодіагностичних методик: «Незакінчені розповіді для оцінки рівня тривожності та емоційної саморегуляції», шкали CMAS та опитувальника для батьків за методикою О. Захарова. Використання змішаної методології дослідження (кількісні та якісні методи) дозволило отримати комплексне розуміння досліджуваного феномену.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження виконане на базі Ліцею №3 міста Житомира. Емпірична вибірка складалася з 62 досліджуваних (батьки та діти): 52 жінки (мама дитини) та 10 осіб чоловіки (тато дитини), а також 62 дитини (35 дівчат та 27 хлопців) молодшого шкільного віку.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше* комплексно досліджено залежність рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку від впливу повітряних тривог (психолог, батьки, педагог, діти); проведено емпіричне дослідження впливу психосоціальної підтримки на рівень тривожності дітей; *розроблено та впроваджено* програми та практичні рекомендації психологічної підтримки дітей та батьків щодо профілактики та зниження рівня тривожності; п*оглиблено та розширено* наукові знання про специфіку прояву тривожності у дітей в умовах систематичних повітряних тривог; *подальшого розвитку набули* питання створення умов щодо зниження тривожності особистості.

Практична значущість одержаних результатів визначається тим, що розроблена програма заходів психологічної підтримки дітей в умовах кризових ситуацій, психосоціальної підтримки батьків з метою, що можуть бути впроваджені в освітню практику практичними психологами, вчителями початкових класів, адміністраціями закладів загальної середньої освіти та батьками для запобігання негативних наслідків стресу та формування в дітей навичок стресостійкості. Результати мають теоретичне та практичне значення для розбудови безпечного освітнього середовища закладу освіти в умовах тривалих кризових ситуацій, зокрема повітряних тривог.

Особистий внесок здобувача. В опублікованих працях здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з узагальненням підходів до тривожності (таблиці класифікацій зарубіжних і вітчизняних дослідників), описано емпіричне дослідження з опитуванням молодших школярів в умовах війни, виявлено гендерні відмінності (вища саморегуляція у дівчаток). Розроблено рекомендації щодо інтервенцій (психоедукація, відпрацювання рутин, раннє втручання в школі та сім'ї). Внесок включає інтеграцію теорії з практикою (вплив повітряних тривог на тривожність), формулювання висновків про багатовимірність феномена та пропозиції для корекції (трансформація невротичної тривоги в конструктивну, диференційований підхід до дітей з високою тривожністю).

Апробація результатів дослідження. Основні положення, висновки, практичні результати кваліфікаційної роботи були обговорені на розширеному засіданні кафедри, радах, засіданнях з якості освіти Житомирського Поліського національного університету у 2024-2026 роках; на *2 всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (м. Черкаси, Україна; 11 квітня 2025 року), «Інновації в освіті і науці: від ідеї до втілення» (м. Запоріжжя, Україна; 10-11 листопада 2025 року), на регіональній науково-практичній інтернет-конференції: «Розвиток психологічної компетентності

педагогічного працівника в умовах сучасних викликів» (м. Житомир, Україна; 28 листопада 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 82 найменування (з них 45 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 116 сторінок, основний зміст роботи викладено на 82 сторінках. Робота містить 11 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття тривожності: причини, форми, наслідки

Тривожність є одним із найбільш поширених психічних станів у дитячому віці, зокрема у молодшому шкільному віці (6-10 років). Тому, що тривожність у цьому віці характеризується переживанням внутрішнього дискомфорту, напруги та очікуванням негативних наслідків від шкільних та соціальних подій. Початок навчання в школі створює унікальне поєднання викликів, а саме: змінюється провідна діяльність (з ігрової на навчальну), розширюється коло соціальних контактів, посилюється значущість оцінювання діяльності та результатів. Як наслідок відбувається реорганізація психіки дитини та входження до нової соціальної ситуації розвитку [3; 40; 45; 59; 74; 77].

Молодший шкільний вік психологи вважають періодом афективного реагування, коли діти найбільшою мірою схильні до емоційних реакцій [2; 8; 14; 18]. Тому, що емоційну сферу молодших школярів переповнюють: переживання, здивування, сумніви, радість тощо. Водночас у дітей розвивається почуття власної гідності, проявом якої є гнівне реагування на будь-яке приниження їхньої особистості та позитивне переживання похвали. Через незрілість емоційно-вольової сфери молодші школярі часто не здатні адекватно вербалізувати свої переживання, що призводить до соматизації тривоги, зокрема: головної болі, болі у животі, розладу сну тощо [21; 29].

Узагальнюючи результати досліджень тривожності, науковцями визначено її як емоційний стан, який супроводжується суб’єктивними негативними відчуттями напруги, побоюванням та занепокоєнням з активацією вегетативної нервової системи [5; 7; 9; 14].

Історичний контекст підтверджує, що з перших згадок у психологічних дослідженнях тривожність розглядалася саме як емоційне переживання. Вивчення страху та тривоги, як емоційних явищ, розпочато Ч. Дарвіном [50] у

праці «Вираження емоцій у людини і тварин». В ній виокремлено два основні положення:

- здатність до переживання страху, як вродженої особливості людини та тварин, що відіграє значну роль у процесі природного відбору. Дослідник вважав, що тривожність є важливим механізмом для захисту від існуючих небезпек, допомагаючи організму бути в стані готовності до дії (боротьби або втечі). Для молодших школярів це означає, що помірна тривожність перед контрольною роботою або новою соціальною ситуацією – це нормальна еволюційна адаптація, а не розлад;
- адаптивний механізм виживання, який еволюційно удосконалювався. Тривожність може допомагати прогнозувати небезпеку та викликати відповідні поведінкові реакції, що збільшує шанси індивіду на виживання.

Ч. Дарвін описав, як тривожність проявляється через фізичні реакції, такі як пітливість, серцебиття та м'язове напруження. Таким чином дослідник зробив значний внесок у розуміння тривожності в аспекті еволюційної перспективи, підкресливши її адаптивну роль.

В подальшому розвитку набуло кілька підходів до вивчення сутнісних характеристик поняття «тривожність», кожен з яких характеризує розуміння аспектів тривожності у молодших школярів.

Так, З. Фрейд [57] (психоаналітичний напрям) розглядав тривожність, як реакцію на внутрішні конфлікти між ідеями та інстинктами. Він був одним із перших, хто розділив страх (конкретна загроза) і тривогу (невизначена загроза) та виокремив причини: внутрішні конфлікти, травма народження, стримування бажань. Формами прояву вважав страх перед реальною небезпекою (реалістична), страх втратити контроль (невротична), почуття провини (моральна). Як наслідок, вмикаються «захисні механізми» і якщо захист не спрацьовує, то розвиваються неврози.

Теорія З. Фрейда про тривожність, як реакцію на внутрішні конфлікти, є важливим кроком у вивченні цього стану в особистості та для вивчення

тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Молодші школярі часто відчувають конфлікт між прагненням до самостійності та залежністю від дорослих, зокрема, страх відповідати у класі через боязнь бути смішним перед однолітками чи невиправдати очікування батьків [56].

Теорія К. Горні [59] акцентує увагу на соціальних факторах, а не біологічних інстинктах, що є теж важливим внеском у вивчення тривожності особистості. К. Горні виокремила «базальну тривогу», яка виникає в дитинстві через відчуття ізоляції та безпорадності у ворожому світі. Карен Горні описує три основні способи, якими люди можуть реагувати на тривогу та стрес, особливо коли відчувають себе небезпечно або безпорадно. Ці способи називаються «невротичними потребами» і характеризують, як люди можуть намагатися впоратися з внутрішньою тривогою, а саме:

- рух до людей (підкорення): це коли людина намагається знайти підтримку та безпеку, стаючи надто залежною від інших. Вона може прагнути наближатися до людей, щоб отримати любов та схвалення, часто погоджуючись з іншими та підкоряючись їхнім бажанням. Наприклад, дитина може стати надто покірною та слухняною, щоб отримати увагу та любов від вчителів або однолітків.
- рух проти людей (агресія): це коли людина реагує на тривогу через агресію або конфронтацію. Вона може стати надто конкурентною, домінантною або навіть ворожою, щоб відчути контроль та силу. Наприклад, дитина може проявляти агресію або непокору, щоб захистити себе від відчуття безпорадності.
- рух від людей (ізоляція): це коли людина намагається уникнути тривоги, ізолюючись від інших. Вона може уникати соціальних контактів, щоб не відчувати себе вразливою. Наприклад, дитина може уникати школи або спілкування з однолітками, щоб не відчувати себе некомфортно або незахищено.

Ці три форми поведінки допомагають зрозуміти, як люди можуть реагувати на тривогу та стрес у своєму житті, зокрема, діти молодшого шкільного віку. Так як цей період характеризується входженням в оновлені соціальні ситуації, діти можуть відчувати тривогу через відчуття ізоляції та безпорадності в закладі освіти, який може здатися їм ворожим світом після комфорту вдома. Якщо батьки не забезпечують емоційну підтримку – у дитини може розвинутися базальна тривога, яка проявиться у вигляді невротичних потреб, таких як уникнення відвідування закладу освіти або гранична покора вчителям.

Р. Мей [62] (екзистенційний напрям) розглядав тривогу як невід'ємну частину існування. Його теорія зосереджується на тому, що тривога виникає, коли є загроза цінностям, які людина вважає життєво важливими. Це може бути свобода, сенс життя та фізичне існування. Р. Мей розрізняє два типи тривоги:

- нормальна тривога: це адекватна та конструктивна реакція на загрозу. Наприклад, якщо ви відчуваєте тривогу перед важливим іспитом, це може допомогти вам краще підготуватися. Нормальна тривога стимулює творчість і допомогає знаходити рішення проблем;
- невротична тривога: це непропорційна реакція, яка може блокувати вашу здатність діяти. Наприклад, якщо ви так сильно хвилюєтеся перед іспитом, що не можете зосередитися на підготовці, це може завадити вам продемонструвати свої знання.

Таким чином, нормальна тривога може бути корисною, допомагаючи бути більш уважним та творчим, тоді як невротична тривога може паралізувати волю та заважати діяти. У контексті теорії Ролло Мея, молодші школярі часто відчувають загрозу своїм цінностям, таким як прийняття однолітками, компетентність у навчанні та свобода самовираження. Нормальна тривога перед відповіддю біля дошки може мобілізувати готовність дитини, тоді як невротична тривога може призвести до ступору та відмови вчитися. Відтак важливо

допомогти дитині трансформувати невротичну тривогу на конструктивну, використовуючи її як стимул до дії.

Ч. Спілбергер [78] (когнітивно-біхевіоральний напрям) розробив прикладний підхід до діагностики тривожності, розділивши її на два види (диференційний підхід): ситуативну та особистісну. Аналізуючи процесуальні елементи ситуативної тривожності він характеризує її як певні реакції: стан тривоги, когнітивна переоцінка, механізми психологічного захисту.

Розглянемо їх детальніше.

Ситуативна (реактивна) тривожність – це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Змінюється залежно від обставин, може відрізнятися інтенсивністю динамічністю в часі. Цей тип характеризується:

- безпосереднім зв’язком із зовнішнім стресором (контрольна робота, новий учитель, конфлікт з однолітками);
- тимчасовим характером проявів (зникає після завершення ситуації);
- адаптивною функцією мобілізації ресурсів організму.

У молодших школярів ситуативна тривожність може проявлятися перед контрольними роботами, виступами на святах, першим днем у школі тощо. Важливо розуміти, що помірний рівень такої тривожності має позитивний вплив на продуктивність – дитина зібрана, уважна, готова. Це називається «оптимальним рівнем активації».

Особистісна тривожність – являє собою відносно стійку індивідуальну характеристику (рису характеру), що відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Особливістю її прояву є врахування минулого досвіду індивідом. При високій особистісній тривожності будь-яка стресова ситуація може стати джерелом тривоги. Ключовими особливостями прояву є:

- стабільність у часі та різних ситуаціях;
- низький поріг активації тривожних реакцій (дитина тривожна в усьому);
- тенденція до переоцінки загроз і зниження адаптивних можливостей.

Діти з високим рівнем особистісної тривожності демонструють постійну готовність до тривожного реагування. Такі діти часто втрачають концентрацію під час тестів, навіть якщо знають матеріал, що призводить до систематичного отримання занижених вчителем оцінок. Висока особистісна тривожність негативно впливає на соціальну адаптацію та призводить до хронічного стресу, який виснажує організм.

Ці два види тривожності взаємообумовлені: особистісна часто походить від хронічної ситуативної тривожності.

Зазначимо, що розроблена у 1970 році методика Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), дозволяє диференційовано вимірювати два види тривожності за допомогою двох окремих шкал, що становить її основну перевагу в порівнянні з іншими методиками оцінки тривожності.

А. Бек та Д. Барлоу [41; 42] підкреслюють роль дисфункціональних думок та когнітивних схем. Арон Бек і Девід Барлоу мають різні погляди на причини тривожності. За А. Беком, тривожність може виникати через спотворені думки (викривлені когнітивні схеми), очікування найгіршого (катастрофічне мислення) і перебільшення загроз (переоцінка загрози). За Д. Барлоу, тривожність може бути пов’язана з біологічними факторами, загальним станом психіки і страхом перед конкретними ситуаціями (модель «потрійної вразливості»). Це розвиває хронічну тривогу та може призвести до того, що людина починає уникати певних ситуацій.

Теорія А. Бека та Д. Барлоу про роль негативних думок і способів мислення є важливою для розуміння тривожності у дітей. Вони вказують на те, що викривлені думки та перебільшення загроз можуть призвести до закріплення тривожності. Для молодших школярів це означає, що дитина може думати, що якщо вона помилиться на контрольній, то її не будуть любити. Отже, ідеї А. Бека та Д. Барлоу є важливими для вивчення тривожності у дітей молодшого шкільного віку. У таблиці 1.1 представлено узагальнені результати проаналізованих наукових підходів.

Таблиця 1.1

Узагальнення підходів зарубіжних дослідників тривожності особистості

Дослідник	Основний фокус	Ключова класифікація (Форми)	Наслідок
З. Фрейд (психодинамічний напрям) [57]	Внутрішній конфлікт	Реалістична, невротична, моральна	Захисні механізми, невроз
К. Горні (психодинамічний напрям) [59]	Стосунки з оточенням	Рух до / проти / від людей	Невротичний розвиток
Р. Мей (екзистенційний напрям) [62]	Сенс існування	Нормальна /невротична	Творчий ріст або параліч
Ч. Спілбергер (когнітивно-біхевіоральний напрям) [78]	Стан / риса	Ситуативна (стан) / особистісна (риса)	Хронічна напруга, психосоматика
А. Бек / Д. Барлоу (когнітивно-біхевіоральний напрям) [41; 42]	Мислення та навчання	Патологічні схеми мислення	Уникнення, тривожні розлади

Водночас, українська психологічна наука має потужну школу дослідників проблеми тривожності особистості, засновану на роботах Виготського Л., Костюка Г. та інших класиків.

Так, Виготський Л. [3] (діяльнісний напрям) розглядав тривожність не як ізольований стан, а як наслідок порушення провідної діяльності. Для молодшого школяра провідною діяльністю є навчання. Якщо навчальна діяльність організована невдало (занадто складні завдання, авторитарний стиль учителя, відсутність звичної для дитини атмосфери прийняття), виникає тривожність, як сигнал про дезадаптацію.

Саннікова А. [26] (диференціально-психологічний напрям) розглядає тривожність як стійку рису особистості, що тісно пов’язана з емоційністю та

схильністю до ризику. Причини тривожності включають індивідуальну схильність до переживання емоцій певного типу. Тривожність виникає як реакція на невизначеність. Формами прояву тривожності є авантюрність та схильність до ризику. Парадоксально, але людина може бути одночасно тривожною та сміливою, залежно від контексту. Наслідком може бути висока тривожність, що може блокувати прийняття рішень, але в помірних дозах виконує регулятивну функцію, стримуючи від невиправданого ризику. Деякі діти природно більш емоційні та чутливі, що робить їх більш схильними до тривожності. Однак це може бути перевагою, якщо спрямувати в правильне русло. Зокрема, таких дітей краще залучати до творчих видів діяльності, де чутливість стає засобом самовираження.

У контексті сучасних викликів ці психологічні особливості набувають нових характеристик. Зокрема, в Україні повітряні тривоги, в умовах повномасштабного вторгнення, стали повторюваними кризовими подіями для молодших школярів, посилюючи їхню природню схильність до тривожності. Це вимагає від дорослих особливої уваги до процесу адаптації та підтримки дітей.

Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А. [36] (кризовий напрям) зауважують у своєму дослідженні, що у контексті постійних повітряних тривог у дітей спостерігаються характерні ознаки: підвищена тривожність, перепади настрою, плутанина у формулюванні висловлювань, порушення сну, соціальне відчуження та поведінкові проблеми в класі. Фактори ризику вищі у дітей, які проживають у прифронтових регіонах, при відсутності безпечного укриття під час повітряних тривог, економічна нестабільність, ізоляція та недостатність психологічної підтримки. Дослідниці підкреслюють вразливість дітей у критичні періоди розвитку та закликає до «раннього втручання», розробки «масштабованих і культурно чутливих втручань». Загалом в дослідженні визначено чинники (непередбачуваність, недосипання, моральний стрес, соціальна ізоляція), що впливають на тривожність.

Науковці Прокоф'єва О., Марчак Т., Поджинська О., Кривоніс Т., Павленко Г., Іванцева Л. [21] також підкреслюють, що повітряні тривоги й сирени посилюють тривожність молодших школярів. Як наслідок порушення сну, страхи, зміна настрою та порушення щоденної рутини. Наслідками впливу очікування небезпеки та непередбачуваності є підсилення тривоги, когнітивні зміни (наприклад, схильність «звинувачувати себе»). Вторинні фактори – порушення навчального процесу (перехід на дистанційне навчання без ефективної реальної присутності) і батьківська психологічна дистрес-реакція (депресія, ПТСР) також посилюють рівень тривожності.

Дослідники виокремили ключові ознаки, механізми, фактори ризику/захисту та запропонували рекомендації щодо інтервенцій для молодших школярів, які переживають тривогу через повітряні тривоги/сирени, зокрема: для закладу загальної середньої освіти – психоедукація для дітей і вчителів, відпрацювання безпечних рутин, скринінг і рання реферальна модель; в сім'ї – спокійна поведінка дорослих, інформаційна підтримка [21].

Максименко С., Волошок О. [4; 14] (теоретико-методологічний напрям) базують свою теорію на глибинному аналізі природи психічних явищ та генетичної психології (теорія розвитку). Причинами тривожності визначають порушення механізмів саморегуляції та адаптації особистості до нових умов. Класифікують тривожність за функціональністю на:

- мобілізуючу (позитивна) тривога: активує ресурси організму для подолання перешкод (продуктивна). Це те, що Р. Мей називав «нормальною тривогою».
- демобілізуючу (негативна) тривога: паралізує волю, викликає паніку та дезорганізацію (деструктивна).

Українські вчені чітко розмежовують поняття «страх» і «тривога».

Страх – реакція на конкретну, локалізовану, зрозумілу загрозу (боюся собаки).

Тривога – переживання невизначеної, розмитої загрози, спрямованої в майбутнє (я не знаю, що сталося, але це буде погано).

Для молодших школярів це розмежування критичне, бо дитина може боятися конкретної особи (учителя, однолітка). Відтак, адаптація до школи вимагає включення механізмів саморегуляції (дитина має навчитися сидіти тихо на уроці, слухати, регулювати емоції). Якщо механізми не сформовані, виникає демобілізуюча тривога.

За типами прояву тривожності у молодших школярів виділяємо чотири основні групи:

1. Емоційна: підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, гнів, агресія, знижений настрій, емоційне оніміння, дратівливість, спалахи гніву, постійний сум або плач. Діти можуть проявляти емоційні вибухи – бурхливі емоційні реакції.

2. Поведінкова: регресивна поведінка (енурез, страх розлуки, смоктання пальця), агресія або конфліктність, уникання спілкування, відмова ходити в освітній заклад, проблеми у навчанні, порушення сну, замкненість або надмірна прив’язаність до дорослих.

3. Соматична та фізіологічна: головні болі, в животі, прискорене серцебиття (тахікардія), порушення апетиту, тремор, пітливість, поверхневе дихання, запаморочення, нудота, зміна ваги, часті нездужання. Ці симптоми є результатом активації симпатичної нервової системи та виробництва гормонів стресу – адреналіну та кортизолу.

4. Когнітивна: порушення пам’яті, зниження концентрації уваги, труднощі у спілкуванні та розумінні інформації, зниження ефективності виконання завдань, нав’язливі думки про травматичну подію.

Аналіз проблеми тривожності в наукових дослідженнях (загальна, вікова, клінічна психологія) має багатоаспектний характер. В цілому, поняття «тривожність» в психологічній науці розглядається як багатогранне явище, що включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Кожен з них у молодших школярів проявляється специфічно. Залежно від фокусу дослідження, феномен тривожності аналізується як:

- особистісна реакція дитини на стресові чинники (контрольні, соціальна комунікація) [56; 64; 68];
- наслідок незадоволення соціальних потреб дитини (потреба в безпеці, прийнятті однолітками) [12; 38; 48];
- несформованість у дитини механізмів саморегуляції та адаптації до шкільного середовища [24; 25; 32; 43; 47];
- функція організму в ситуаціях небезпеки (адаптивна функція, яка сформувалась еволюційно) [45; 51; 53; 55];
- особистісна характеристика (риса темпераменту), яка визначає загальну чутливість дитини до тривоги [2; 18; 46; 49; 52; 54].

Важливо зазначити, що виокремлюється сучасний напрям – психологія війни та невизначеності (2014-2025 рр.). В умовах повномасштабного вторгнення та дистанційного навчання український науковець О. Чабан [33] та О. Кокун [10] змістив фокус на:

- бойовий стрес та посттравматичні реакції у дітей;
- фонову (масову) тривожність: хронічний стан очікування небезпеки (повітряні тривоги, евакуація);
- вторинну травматизацію: тривога у тих, хто спостерігає за подіями через новини та соціальні мережі;
- виснаження, як наслідок: довготривала тривога трансформується в апатію та виснаження енергії;
- адаптивна мобілізація; на противагу цьому, деякі діти розвивають нові стратегії адаптації – толерантність до невизначеності, солідарність з однолітками, творче переосмислення страху.

Виокремлені групи факторів, що сприяють виникненню та розвитку тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку, розуміння цих причин є принципово важливим для вибору адекватних методів психологічної корекції та профілактики.

Таким чином, розуміння природних механізмів адаптації до різних ситуацій критично важливе, оскільки психологічна допомога повинна підтримувати та посилювати ці вбудовані процеси, а не заміняти їх. Криза 7 років, за концепцією Л. Виготського, характеризується як позитивними (формування внутрішньої позиції школяра, довільності, рефлексії), так і негативними проявами (манірництво, упертість, негативізм). В умовах додаткового стресогенного впливу, такого як повітряні тривоги, ці прояви можуть посилюватися, призводячи до формування стійких тривожних розладів. У таблиці 1.2 представлено результати проведеного аналізу досліджень.

Таблиця 1.2

Узагальнення результатів українських дослідників з проблеми тривожності особистості

Напрям / Дослідники	**Ключова ідея**	**Класифікація**	**Головний наслідок**
А. Саннікова (Диференційний) [26]	Емоційність як риса	Тривожність / схильність до ризику	Бар’єр у діяльності або регулятор поведінки
С. Максименко, О. Волошок (Теоретичний) [4; 14]	Адаптація та розвиток	Мобілізуюча / демобілізуюча	Дезорганізація або активація ресурсів
О. Чабан (Кризовий) [33]	Екзистенційна загроза виснаження	Фонова тривога / бойовий стрес та посттравматичні реакції	Виснаження або нова адаптація, вторинна травматизація, апатія,
Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А., Прокоф’єва О., Марчак Т., Поджинська О., Кривоніс Т.,	Вплив хронічного стресу від повітряних тривог / війни та невизначеності	Хронічний стрес, фонова тривожність, адаптивна мобілізація	Порушення сну, зміни настрою, соціальна ізоляція / виснаження або нова адаптація

Павленко Г., Іванцева Л. (Кризовий) [21; 36]			

В цілому, за класифікацією дослідників, тривожність у дітей молодшого шкільного віку супроводжується постійним хвилюванням. Особливістю вітчизняного підходу є:

- акцент на розвивальних та корекційно-розвивальних методах;
- чітке розмежування понять страх (реакція на конкретну загрозу) і тривога (переживання невизначеної загрози);
- розуміння тривожності у контексті діяльності дитини (навчальна діяльність, гра, спілкування).

Особливу увагу приділено психологічним захисним механізмам особистості. Зокрема, з'ясовано, що у молодших школярів розвиваються різні захисні механізми, які допомагають зберегти психічну рівновагу, а саме [7; 21; 31; 37; 38; 40]:

- регресія (regression): повернення до ранніх форм поведінки (плач, смоктання пальця), щоб отримати підтримку дорослого. Виконує адаптивну функцію, як сигнал дорослому про стрес та запит на допомогу. Проблема виникає, коли дорослий усуває цей сигнал без розв'язання основної проблеми;
- соматизація (somatization): трансформація психічного напруження у фізичні симптоми (реальні болі в животі, головні болі). Виконує адаптивну функцію, яка дозволяє дитині матеріалізувати невідчутну тривогу у щось «реальне», потребуючи підтримки, зокрема, якщо дитина хворіє, вона може залишитися вдома й уникнути стресової ситуації;
- заміщення (displacement): перенесення агресії або напруження на безпечніший об'єкт. Дитина, яку налякав учитель, ламає іграшку вдома, що має адаптивну функцію, як розрядка емоцій. Однак, якщо заміщення спрямовується на молодших чи слабших дітей, це формує цикл насильства.

- фантазування та втеча у світ фантазій (fantasy and imaginative escape): занурення у світ ігор, фантазій, де дитина почувається сильною та успішною. Виконує адаптивну функцію, як компенсація реальних невдач, тренування переживання успіху у безпечному просторі. Проблема: гіперідеалізація може запобігти контакту з реальністю.

Узагальнюючи зазначимо, що повітряні тривоги стали частиною повсякденного життя й призводять до частих порушень рутин. Як наслідок, посилюється хронічний стрес від непередбачуваних сигналів і нічних сирен, депресивні симптоми.

На основі аналізу теоретико-методологічних підходів, сучасних досліджень та специфіки тривожності у дітей молодшого шкільного віку розроблено авторську модель зниження рівня тривожності. Модель базується на системному, мультидисциплінарному підході з акцентом на співпрацю педагогів, батьків та психолога. Її мета – не лише зменшити симптоми тривожності, а й розвинути адаптивні навички, стресостійкість та навички соціальної підтримки дитини (додаток А).

Основними її принципами є: комплексність (врахування фізіологічні, емоційні, когнітивні, соціальні чинники), комунікація (постійний діалог між дитиною, педагогом, батьками та психологом), копінг (навчання конструктивним стратегіям подолання стресу).

Модель складається з трьох взаємопов’язаних блоків, кожен з яких реалізується для учасників (педагог, батьки, психолог) через конкретні заходи. Ключовими характеристиками моделі є: 1). *триєдність суб’єктів впливу* (психолог – діагностика, корекція, супровід; педагог – безпечне освітнє середовище, адаптація навчання; батьки – емоційна база, стабільність, підтримка); 2). *дитиноцентризм* (модель орієнтована на дитину як активного учасника процесу, а не пасивного об’єкта втручання); 3). *трирівнева система втручання* (профілактика для всіх дітей, рання інтервенція).

В цілому, розуміння механізмів впливу стресу на дитячу психіку базується на декількох теоретико-методологічних підходах пояснення природи тривожності. Так, в психоаналітичному напрямі З. Фрейд виділяє три види тривожності: реальну (страх перед зовнішньою небезпекою, саме цей тип актуалізується під час повітряних тривог), невротичну (наслідок придушення несвідомих бажань) та моральну (джерелом є супер-его). У контексті кризових ситуацій у дітей часто спостерігається комбінація реальної тривожності та моральної, оскільки діти можуть відчувати провину за події, що відбуваються.

В когнітивному напрямі А. Бек тривожність пояснює через дисфункціональні автоматичні думки про невпевненість, безпорадність та негативні наслідки подій. Діти схильні до переоцінки ступеня небезпеки та недооцінки власних можливостей протистояти їй. Це призводить до очікування неприємностей, концентрації уваги на тілесних симптомах тривоги та формування катастрофічного мислення [42].

В системно-структурному напрямі С. Максименком, О. Саннікова виокремлено три рівні причин тривожності у дітей: *соціальний* (порушення у спілкуванні з однолітками та дорослими), *психологічний* (хибні уявлення про власний образ «Я», неадекватний рівень домагань, конфліктна самооцінка) та *психофізіологічний* (особливості функціонування центральної нервової системи). На фізіологічному рівні стресова реакція супроводжується викидом адреналіну, що забезпечує миттєву мобілізацію організму (реакція «бий або біжи»). Хронічна активація цієї системи може призводити до порушення розвитку емоційного центру мозку (лімбічної системи). Саме тому травматичний досвід у ранньому віці має довгострокові наслідки для емоційної регуляції [14; 26].

В цілому, в авторській моделі інтегровано діяльнісний підхід (Л. Виготський), когнітивно-біхевіоральний підхід (А. Бек, Ч. Спілбергер), системно-структурний підхід (С. Максименко, О. Саннікова), сучасні кризові дослідження (адаптація до реалій війни).

Модель є гнучкою та враховує специфіку українського контексту, включаючи роботу з тривожністю в умовах повітряних тривог.

Узагальнення різних теоретичних підходів вивчення тривожності у молодших школярів (від класичного психоаналізу до сучасної педагогічної психології) дозволяє охарактеризувати її як адаптивну реакцію, яка у помірних дозах мобілізує ресурси дитини для подолання кризових викликів.

Індивідуальні відмінності в прояві тривожності (особистісна тривожність, темперамент, стиль прив'язаності) вимагають диференційованого підходу до корекції. Ці теоретичні засади формують основу для розроблення корекційних стратегій, які будуть розглянуті в наступних розділах дослідження.

1.2. Вплив кризових ситуацій на емоційний стан дитини молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік (6-10 років) є періодом психічного розвитку, який характеризується активним формуванням емоційної сфери, вольових якостей та соціальних навичок [15]. Цей віковий етап характеризується особливою вразливістю до стресових впливів, оскільки дитина переживає перехід від дошкільного до шкільного життя, що вже є значним викликом. Таким чином, соціальна ситуація розвитку молодшого школяра передбачає зміну провідного виду діяльності з ігрової на навчальну. Дитина отримує новий соціальний статус учня, що супроводжується появою нових обов'язків, вимог до дисципліни, необхідністю дотримуватись жорстких правил поведінки.

У контексті сучасних реалій України вплив кризових ситуацій, зокрема повітряних тривог, накладається на природні вікові кризи, створюючи додаткове навантаження на психіку дитини. Результати проведених досліджень визначають, що вплив війни на дітей є багатогранним і включає як безпосередній стрес від загрози, так і непрямі наслідки через зміни в сімейній динаміці, порушення звичного режиму життя та загальну атмосферу [17].

Так, К. Дзивак., І. Ромаш, К. Піменова, В. Палічук,В. Слободян, В. Обидняк і М. Пустовайт [6] провели невелике дослідження в навчальному закладі за участю 45 дітей віком від 8 до 10 років. Були використані валідовані інструменти (проективна методика «Кактус», CRIES-8). Визначено ознаки, як наслідок тривалих/повторюваних подій (повітряна тривога, вибухи, свідок насильства, розлука з родиною), що включають високу тривожність, депресію, затримку мовлення, страх, паніку, провину, проблеми зі сном, агресію, соматичні скарги (головний біль, біль у животі), дратівливість, перепади настрою, труднощі з концентрацією, досвід перебування в укритті, частоту або час (нічні тривоги).

Повітряні тривоги, як специфічний стрес-фактор, мають ряд характерних особливостей впливу на емоційний стан дитини молодшого шкільного віку, а саме [6; 26; 28]:

1. Непередбачуваність та раптовість.

Звуки сирен повітряної тривоги є гострими акустичними подразниками, що активують у дітей реакцію «бий-біжи-замри» [29; 34].

2. Систематичність впливу.

На відміну від одноразових травматичних подій, повітряні тривоги мають повторюваний характер. Це призводить до формування постійного стану напруги та очікування небезпеки [25].

3. Феномен адаптації та звикання.

Парадоксально, але тривала повторюваність тривог призводить до адаптації психіки. Звикання до них є нормальною реакцією, оскільки психіка не може постійно перебувати в стані максимального страху. У деяких випадках, особливо в тилових регіонах, діти почали сприймати сигнал тривоги як можливість відпочити від занять, що свідчить про захисну адаптацію психіки [25; 34].

Ключовими передумовами інтенсивності прояву емоційних реакцій молодших школярів на кризові події (повітряні тривоги, вибухи, руйнування) є: індивідуальні (вік, схильність до фантазій/магічного мислення, попередні

травми, рівень резилієнтності), сімейні (наявність/відсутність батьківської підтримки, емоційний стан дорослих, розлучення/втрата родини, розлука з родиною, втрати), шкільні/контекстні (перерваний навчальний процес, ізоляція від однолітків, життя в укриттях, вплив сирен і тривог, порушення структури світу дитини, труднощі в налагодженні близьких стосунків, втрата звичного режиму), психофізіологічна зрілість (дітям важче усвідомити травму), наявність травмівного чинника та попередній досвід.

Типовими гострими емоціями та реакціями є: шок, дезорієнтація, емоційне пригнічення; поведінкові та соматичні прояви (регресія, смоктання пальця, чіпкість, біль, відчуття заціпеніння, проблеми зі сном, прискорене серцебиття і задишка, проблеми концентрації та навчання, соматичні скарги на головний біль, біль у животі); нічні кошмари, порушення сну, енурез, емоційні спалахи (плач, істерики); відсторонення, тики, порушення мовлення, страх, паніка, психомоторне збудження, агресія, надмірна пильність, раптові спалахи гніву, поведінкові (уникання, ізоляція, повторні фрази, порушення цілеспрямованої діяльності); звукові тригери (наприклад грім або інші нагадування) можуть викликати панічні реакції. Відсутність вчасної психологічної допомоги подовжує і посилює симптоми [24; 32; 58].

Також досліджено, що найбільш значущими передумовами емоційних реакцій молодших школярів на кризову подію, зокрема, повітряна тривога є ступінь прямого досвіду війни (група 1 – безпосередньо свідки бойових дій; група 2 – опосередковано знають про бойові дії), пережита втрата/смерть рідних, евакуація та безпосереднє знаходження під обстрілами/бомбардуваннями [27].

На основі аналізу наукових джерел в попередньому параграфі та власних досліджень виділяємо класифікацію емоційних реакцій дітей молодшого шкільного віку на повітряні тривоги:

- гострі емоційні реакції (емоційні): інтенсивний страх (за власне життя та життя близьких), тривога, шок, плач/паніка, дезорієнтація (під час/відразу після сирени), короткі агресивні спалахи;

- когнітивні: гіперпильність, розгубленість та дезорієнтація в ситуації, нав'язливі питання про небезпеку/війну, птреба в постійних інструкціях дорослих, порушення концентрації уваги.
- поведінкові: «бий-біжи-замри», чіпляння за дорослого, регрес (смоктання пальця), уникання, організоване переміщення в укриття може супроводжуватися криком/бігом (гіперзбудливість, надмірна реактивність на звукові подразники), підвищена пильність.
- соматичні: тахікардія, задишка, тремор, нудота, біль у животі/голові; в наступні дні – порушення сну, кошмари, енурез, тики, тимчасові мовленнєві порушення, тремор, прискорене серцебиття, труднощі з диханням.

Зауважимо, що діти 6-10 років мають специфічні особливості реагування на кризові події:

1. Залежність від дорослих. Діти цього віку надзвичайно чутливі до реакцій дорослих. Вони зчитують емоційний стан батьків і вчителів, що значною мірою визначає їхню власну реакцію на небезпеку. Дослідники підкреслюють, що спокій та впевненість дорослих є ключовим чинником психологічної безпеки дітей під час повітряних тривог [19; 20].

2. Конкретність мислення. На відміну від дошкільників, молодші школярі здатні краще зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки, але їхнє абстрактне мислення ще недостатньо розвинене для повного осмислення масштабів війни та її наслідків [9; 36].

3. Потреба в структурі та передбачуваності. Діти з високим рівнем тривожності особливо потребують послідовності, передбачуваності та чітких «рамок безпеки». Важливо максимально інформувати учнів про те, які події відбуватимуться, яких правил треба дотримуватися [7; 17].

Розвиток емоційної реакції у дітей молодшого шкільного віку проходить кілька послідовних фаз, що визначають характер подальшої їх адаптації, а саме [11; 12; 22; 29; 30; 39; 44]:

- фаза тривоги/шоку характеризується запереченням, нездатністю прийняти ситуацію. Дитина може виглядати спантеличеною, дезорієнтованою, не реагувати на звернення. Це нормальна первинна реакція на раптову загрозу.
- фаза мобілізації передбачає активізацію захисних механізмів організму. Дитина може проявляти підвищену рухову активність або, навпаки, завмирати на місці.
- фаза опору/резистенції – період протистояння стресору. На цьому етапі дитина намагається впоратися з ситуацією доступними їй способами. Успішність цієї фази значною мірою залежить від підтримки дорослих.
- фаза адаптації означає пристосування до нових умов, вироблення функціональних стратегій подолання. Якщо адаптація не відбулася, розвивається фаза виснаження, що характеризується астено-депресивним станом, апатією, втратою інтересу до діяльності.

З’ясовано, що специфіка впливу повітряних тривог, як кризової ситуації, має низку характеристик, що посилюють травмівний вплив на дитячу емоційність.

По-перше, це несподіваність та непередбачуваність. Дитина не може контролювати час виникнення сигналу тривоги, що формує стан хронічної очікуваної тривоги та емоційної напруги. Дослідження показують, що саме непередбачуваність стресора є одним із найпотужніших факторів формування ПТСР.

По-друге, сенсорне перевантаження: гучний звук сирени, крики оточуючих, різкі рухи дорослих створюють надмірну стимуляцію для дитячої нервової системи. Діти можуть реагувати криком, закриванням вух або очей, втечею.

По-третє, порушення відчуття безпеки. Заклад освіти, який має бути безпечним простором для дитини, перетворюється на місце потенційної

небезпеки. Це підриває базову довіру до світу, яка є фундаментом психічного здоров’я та емоційної стабільності.

По-четверте, вимушена пасивність. Перебуваючи в укритті, дитина не може нічого зробити для подолання загрози, що посилює відчуття безпорадності. Для молодших школярів, які перебувають на етапі розвитку самостійності та компетентності, така ситуація особливо фруструюча.

По-п’яте, зчитування емоцій дорослих. Діти молодшого шкільного віку дуже чутливі до емоційного стану батьків та вчителів. Тривога дорослих транслюється дитині і сприймається нею як власна, часто у посиленій формі [25].

В цілому, аналіз наукових досліджень свідчить, що повітряні тривоги, як специфічний стрес-фактор здійснюють комплексний вплив на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку. Цей вплив характеризується:

- багатовимірністю: вплив на когнітивну, емоційну, соціальну та фізичну сфери розвитку;
- індивідуальною варіативністю: реакції дітей залежать від багатьох факторів, включаючи інтенсивність експозиції, батьківську підтримку та індивідуальні особливості;
- динамічністю: емоційні реакції змінюються від гострих (страх, паніка) до хронічних (тривожність, ПТСР);
- можливістю адаптації: психіка дітей демонструє здатність до пристосування та відновлення при належній підтримці.

Отже, емоційні реакції молодших школярів на повітряну тривогу варіюють від гострого відчуття страху та вегетативних реакцій до відстрочених тривожних і депресивних проявів з поведінковими та соматичними компонентами. Їх інтенсивність визначається поєднанням індивідуальних, сімейних, шкільних і контекстних факторів, а сирени й досвід перебування в укритті відіграють роль ключових тригерів. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах війни.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що тривожність у молодшому шкільному віці є складним феноменом, детермінованим як біологічними чинниками, так і специфікою соціальної ситуації розвитку (початок навчання). Молодший шкільний вік, що співпадає з природною кризою 7 років та переходом до нового соціального статусу, характеризується особливою вразливістю до стресових впливів, зокрема, під час повітряних тривог.

Тривожність представляє собою багатофакторний феномен, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Дослідження тривожності дитини є комплексним та доводить вплив тривожності на когнітивне, соціальне та фізичне функціонування організму дитини молодшого шкільного віку. Це підкреслює важливість раннього втручання.

Порівняльний аналіз зарубіжного та українського досвіду підкреслює необхідність інтеграції кращих практик при збереженні специфіки культурного контексту.

Класифікація тривожності на ситуативну, особистісну та патологічну форми має практичне значення для диференційованого підходу до її діагностики та терапії. Кожна форма потребує спеціальних методів втручання та має різний прогноз. Розуміння етіології тривожності є важливим для розробки ефективних інтервенцій та має враховувати індивідуальні особливості кожної дитини.

Отже, вплив кризових ситуацій, зокрема повітряних тривог, на емоційний стан дитини молодшого шкільного віку є багатоаспектним, що потребує комплексного розуміння та адекватного психологічного підходу. Повітряна тривога, як кризова ситуація, посилює травмівний вплив через несподіваність, сенсорне перевантаження, порушення відчуття безпеки та вимушену пасивність дитини.

Реакції у дітей цього віку проявляються на чотирьох рівнях – емоційному, поведінковому, соматичному та когнітивному і мають специфічні вікові

особливості. Розуміння психологічних та фізіологічних механізмів впливу, знання класифікації тривожності та типів реакцій дозволяє дорослим (батькам, психологам, педагогам) своєчасно розпізнавати ознаки дистресу та надавати адекватну підтримку та є фундаментом для побудови корекційної роботи, якій присвячено наступні параграфи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Методики вивчення рівня тривожності у молодших школярів

Вивчення рівня тривожності у молодших школярів є важливим аспектом сучасної психолого-педагогічної практики, що ґрунтується на міждисциплінарних підходах та емпіричних дослідженнях. Наукові розвідки засвідчують, що тривожність у цьому віці має багатовимірний характер і тісно пов’язана з особливостями навчального процесу, сімейного та соціального середовища, а також із впливом зовнішніх стресових факторів (повітряні тривоги, зміна освітнього простору, воєнні дії тощо). Підвищений рівень тривожності може негативно позначатися на когнітивному розвитку, навчальній мотивації, соціальній адаптації й формуванні психосоматичних реакцій у дітей [18; 25; 39].

Незважаючи на значну кількість досліджень присвячених виявленню та запобіганню тривожності дітей молодшого шкільного віку, емпіричних даних щодо психологічного впливу повітряних тривог в Україні на емоційний стан дітей досить мало.

У цьому підрозділі розглянуто психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно вивчити тривожні прояви у молодших школярів із урахуванням їх вікових особливостей та специфіки психоемоційного стану в умовах війни. Тривожність у дітей може бути як ситуативною реакцією на зовнішні стресори (наприклад, повітряні тривоги, зміна навчального формату), так і стійкою рисою особистості.

Тривожність може впливати на адаптацію до шкільного середовища, навчальні досягнення та взаємини з однолітками. Вивчення рівня тривожності дозволяє виявити проблеми на ранніх етапах. Для вчасного та ефективного

виявлення проблем тривожності молодшого школяра, важливо використовувати спеціальні та валідовані методики, які допомагають:

- діагностувати рівень тривожності та її причини;
- здійснювати профілактику розвитку тривожних розладів через раннє втручання;
- ідентифікувати групи ризику (наприклад, дітей з прифронтових регіонів, дітей з нестабільним сімейним середовищем).

Використання валідизованих методик (наприклад, шкали тривожності, проективні тести, спостереження) забезпечує:

- об’єктивність оцінки рівня тривожності;
- порівняння результатів у різних групах дітей та в різні періоди часу;
- можливість моніторингу ефективності психологічних втручань.

У сучасних умовах, коли діти молодшого шкільного віку в Україні змушені жити в постійній небезпеці, зокрема при регулярних повітряних тривогах, особливої актуальності набуває моніторинг рівня тривожності та використання доцільних стратегій її подолання. Методики вивчення тривожності дозволяють оцінити вплив цих факторів та розробити стратегії підтримки, що відповідають культурним і соціальним особливостям українського суспільства [27; 28; 34]. Вони є складовою роботи фахівця, яка спрямована на вивчення та аналіз психоемоційного стану дітей, що є важливим у процесі виявлення чинників тривожності. Систематична діагностика дозволяє ідентифікувати групи ризику, обґрунтувати зміни педагогічних практик, залучити сім’ю та здійснювати моніторинг ефективності інтервенцій у шкільному середовищі.

Існує багато методик, які використовуються для дослідження тривожності особистості. Вони відрізняються за підходами, цілями та способами збору даних, що дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень тривожності, причини та наслідки. Класифікуються за кількома основними категоріями: методи самооцінки, спостереження, біологічні вимірювання, проективні техніки та експериментальні методи.

Методи самооцінки є найпоширенішими в дослідженні тривожності. Вони базуються на суб'єктивних оцінках особистості щодо власного емоційного стану. До таких методів належать різноманітні опитувальники, шкали та анкети. Перевагою методів самооцінки є їхня простота та доступність, однак вони можуть бути суб'єктивними, особливо якщо респонденти не до кінця усвідомлюють свої емоції або намагаються приховати справжні почуття.

Методи спостереження передбачають вивчення поведінки особистості в природних або лабораторних умовах. Дослідник фіксує прояви тривожності, такі як нервозність, уникання соціальних контактів, фізичні симптоми (тремтіння, пітливість) або зміни у відчуттях тіла. Цей метод особливо корисний для дослідження тривожності у дітей, які можуть не вміти чітко висловити свої почуття. Перевагою цього методу є його об'єктивність, оскільки він базується на реальних проявах поведінки. Однак спостереження може бути трудомістким і вимагати значного часу та ресурсів.

Біологічні методи вимірювання тривожності включають аналіз фізіологічних показників, таких як рівень кортизолу (гормону стресу) у слині або крові, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, електродермальна активність (вимірювання пітливості шкіри) та активність мозку за допомогою електроенцефалографії (ЕЕГ). Ці методи дозволяють отримати об'єктивні дані про фізіологічні реакції організму на стрес. Перевагою біологічних методів є їхня об'єктивність та можливість вимірювання фізіологічних реакцій, які людина не завжди може контролювати свідомо. Однак ці методи вимагають спеціального обладнання та кваліфікованого персоналу, що обмежує їхнє застосування.

Експериментальні методи передбачають створення контрольованих умов, в яких досліджується реакція особистості на певні стресогенні фактори. Наприклад, учасникам може бути запропоновано виконати завдання в умовах обмеженого часу або публічного виступу, після чого вимірюється рівень тривожності за допомогою інших методів (самооцінки, біологічних вимірювань). Ці методи дозволяють вивчати причинно-наслідкові зв'язки між стресовими

факторами та тривожністю, однак вони можуть бути штучними і не повністю відображати реальні життєві ситуації.

Кожен з цих підходів має свої переваги, обмеження та сфери застосування. Використовуємо комплексний підхід, який поєднує кілька методів дослідження тривожності, що дозволяє отримати більш повну й об'єктивну картину про рівень тривожності дитини. Це особливо важливо в молодшому шкільному віці, де точна діагностика є основою для розробки ефективних стратегій корекції та профілактики. Виділяємо наступні:

Методика «Незакінчені розповіді для оцінки тривожності і емоційної саморегуляції» [22].

Мета: оцінити рівень тривожності дитини та виявити рівень емоційної саморегуляції в ситуаціях невизначеності або стресу.

Шкала тривожності CMAS (Children's Manifest Anxiety Scale) в українській адаптації [35].

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини.

Тест для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим) [16].

Мета: виявлення рівня тривожності та психоемоційного напруження дитини за спостереженнями дорослих (найчастіше – батьків або педагогів).

Під час вибору методик для дослідження рівня тривожності було враховано такі критерії:

- відповідність віковим особливостям молодших школярів (6-10 років);
- доступність інструкцій та змісту для дітей;
- можливість використання в умовах шкільного укриття або після сигналу тривоги;
- спрямованість на виявлення як загального, так і ситуативного рівня тривожності;

- наявність валідності та наукового підтвердження ефективності методики у стресових умовах;
- етичність та безпечність застосування методики в умовах кризової ситуації.

Охарактеризуємо детальніше особливості кожної з визначених нами методик.

Алгоритм проведення методики «Незакінчені розповіді для оцінки рівня тривожності та емоційної саморегуляції».

Дослідження спрямоване для оцінки рівня тривожності та виявлення рівня емоційної саморегуляції в ситуаціях невизначеності або стресу серед дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного часу в Україні.

Зауважимо, що процедура дослідження передбачає підготовчий етап (підготовка текстів історій та інструкцій для дітей, організацію умов для проведення опитування, враховуючи можливі повітряні тривоги) [22; 28; 30]. Важливим є дотримання інструкції: кожній дитині розповідається початок історії, і вона продовжує її, описуючи дії та емоції героїв (що зробили герої? що вони відчували? чим все закінчилося?). Відповіді дітей фіксуються та аналізуються.

Тексти історій:

- Сирена під час уроку: «Максим сидів у класі, коли зненацька почув гучну сирену тривоги. Вчитель попросив усіх швидко зібратися…»
- Загублений телефон: «Оленка поверталася додому зі школи й помітила, що загубила свій телефон. Вона зупинилася на вулиці…»
- Темна кімната: «Коли Іванко залишився сам у кімнаті, раптом вимкнули світло, стало зовсім темно…»
- Несподіване завдання: «Учитель дав завдання перед усім класом, і Марійку викликали відповідати, хоча вона не підготувалася…»

Максимум балів за одну історію: 6 балів (3 критерії × 2 бали). Максимум за всю методику (4 історії): 24 бали.

Критерій / Опис: оцінка (0-2 бали).

Емоційна саморегуляція: як дитина справляється з емоціями у стресовій ситуації.

0 – паніка / бездіяльність; 1 – частковий контроль; 2 – повний контроль

Рівень тривожності: вираженість тривожних проявів у відповіді.

0 – спокій; 1 – легке занепокоєння; 2 – сильна тривога або страх.

Адаптивність поведінки: як конструктивно діє герой у відповіді.

0 – уникнення, безпомічність; 1 – часткова дія; 2 – активне, ефективне вирішення.

Інтерпретація результатів:

19-24 бали: висока емоційна саморегуляція, низький рівень тривожності.

13-18 балів: середній рівень саморегуляції, помірна тривожність.

0-12 балів: низька емоційна саморегуляція, високий рівень тривожності.

Результати опрацьовуються за зазначеними критеріями та підраховується загальна кількість балів. Результати представляються у вигляді таблиць та графіків (п. 2.2).

Алгоритм дослідження за шкалою тривожності CMAS (Children’s Manifest Anxiety Scale) в українській адаптації.

Дане дослідження проводиться з метою оцінки рівня тривожності за допомогою української адаптації шкали CMAS (Children’s Manifest Anxiety Scale). Шкала CMAS є визнаним інструментом для вимірювання рівня тривожності у дітей, що дозволяє виявити емоційні проблеми та розробити відповідні заходи психологічної підтримки [35]. Тест складається з 53 тверджень, на які дитина має відповісти «так» або «ні», залежно від того, чи відповідає твердження її почуттям або поведінці.

Оцінювання:

• підраховується кількість відповідей «так»;

• чим більше відповідей «так», тим вищий рівень тривожності;

• для точнішої інтерпретації використовуються нормативи за віком та статтю (за шкалами Спенса/Тейлора).

Умовна інтерпретація балів:

• 0-15 «так» – низький рівень тривожності;

• 16-25 «так» – середній рівень;

• 26 і більше «так» – високий рівень, рекомендовано звернутися до психолога.

Додаткові дослідження допоможуть краще зрозуміти причини тривожності у дітей та розробити більш ефективні методи роботи з цією проблемою. Важливо систематично проводити моніторинг рівня тривожності серед дітей та оцінювати ефективність впроваджених заходів для забезпечення їхнього повноцінного розвитку та емоційного благополуччя.

Алгоритм проведення тестування для батьків «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим).

Ця методика є скринінговим діагностичним інструментом, що дозволяє зафіксувати наявність ознак психоемоційного напруження, ймовірність розвитку невротичних станів у дитини та можливість виявити приховані ознаки тривожності, які дитина сама не усвідомлює.

Анкета призначена для заповнення дорослими, які мають змогу систематично спостерігати за поведінкою дитини (здебільшого батьками або педагогами). Тест містить 21 запитання, що стосуються емоційних, поведінкових і психосоматичних проявів тривожності [16]. Кожне запитання – це типова поведінка або емоційна ознака, що може свідчити про тривожність чи психічне напруження. Тест охоплює емоційно-вольову сферу, поведінкові реакції, соматичні симптоми, зокрема: частий плач, образливість, збудливість, проблеми зі сном та апетитом, страхи (темряви, самотності, невдач), соматичні прояви тривоги (гризе нігті, кліпає, заїкається), ознаки нервового напруження (імпульсивність, розсіяність), підвищена чутливість, дратівливість, порушення

апетиту, сну, страхи, імпульсивність, заїкання, а також труднощі з концентрацією уваги.

Кожне запитання передбачає три варіанти відповіді:

Максимальна сума балів – 42.

«Так» – 2 бали (ознака явно присутня).

«Іноді» – 1 бал (ознака проявляється періодично).

«Ні» – 0 балів (ознака відсутня).

На основі сукупної оцінки відповідей батьків формується картина поширеності окремих ознак тривожності.

Згідно з авторською шкалою інтерпретації, рівень психоемоційного напруження розподіляється так:

28-42 бали – високий рівень тривожності, що свідчить про ймовірність розвитку або наявність неврозу. Найвищі сумарні бали, вказують на те, що дитина часто відчуває тривогу, легко засмучується та має проблеми з концентрацією уваги.

20-27 балів – пограничний стан; невроз міг мати місце або формується;

11-19 балів – середній рівень тривожності, можливі окремі прояви нервового напруження. Середні сумарні бали, вказують на те, що дитина може мати нервові розлади, але вони не є критичними.

7-13 балів – низький рівень психічного напруження, однак дитині потрібна увага.

0-6 балів – психоемоційний стан у межах вікової норми, відхилення незначні. Найнижчі сумарні бали, вказують на те, що аспекти поведінки дитини є нормальними та не викликають особливого занепокоєння.

Таким чином, методика дозволяє швидко отримати уявлення про психоемоційний стан дитини та виявити тенденції до порушень у поведінковій сфері. Тест дозволяє оцінити ризик формування неврозів, а також визначити наявні поведінкові чи соматичні прояви емоційного неблагополуччя.

Водночас варто зауважити, що результати тесту не є клінічним діагнозом, а виступають підґрунтям для подальшої психологічної або психотерапевтичної оцінки. Застосування методики в умовах освітнього середовища є доцільним як для індивідуального консультування батьків, так і для моніторингових досліджень психоемоційного стану дитини.

Методика О. Захарова є цінним інструментом для виявлення ранніх проявів тривожних станів у дітей. Її результати допомагають психологу, педагогу та батькам вчасно звернути увагу на емоційний стан дитини та за потреби розпочати психологічну або психотерапевтичну підтримку.

У підсумку, отримані результати дозволяють сформувати цілісне уявлення про рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану та систематичних повітряних тривог.

Вибір методики для дослідження тривожності залежить від мети дослідження, віку та особливостей особистості, а також від наявних ресурсів. Кожен метод має свої переваги та обмеження, тому найкращим рішенням часто є їхнє поєднання. Розуміння різноманіття методик дозволяє фахівцям ефективно виявляти, діагностувати та корегувати тривожні стани, сприяючи психологічному благополуччю особистості.

Вивчення рівня тривожності у молодших школярів є невід’ємною частиною сучасного психологічного супроводу дітей. Це дозволяє не лише виявляти та корегувати тривожні стани, але й сприяє формуванню стійкої, адаптивної особистості, здатної ефективно долати життєві виклики. В умовах України, де діти стикаються з унікальними стресорами, таке вивчення набуває особливої актуальності та соціальної значущості.

Застосування валідованих методик «Незакінчені розповіді для оцінки рівня тривожності та емоційної саморегуляції», шкала тривожності CMAS (Children’s Manifest Anxiety Scale) в українській адаптації, «Рівень тривожності та психічного напруження дитини» (за О. Захаровим) дозволило своєчасно виявити тривожні стани учнів молодших класів, сформувати ефективні освітні та

корекційні стратегії, оптимізувати взаємодію між учнем, родиною та педагогами, а також здійснити профілактику порушень психічного здоров'я у дитини, що деталізовано у параграфі 2.2.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів діагностики

У цьому параграф представлено систематизований аналіз емпіричних даних щодо рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку з врахуванням впливу на дітей систематичних повітряних тривог. Аналіз даних є ключовим етапом будь-якого дослідження, і особливо важливим для розуміння отриманих результатів.

Експериментальне дослідження в психології ґрунтується на усталених теоретико-методологічних засадах і є системою цілеспрямованих дій, які проводяться у спеціально створених та контрольованих умовах [9; 22; 38;]. Це дозволяє перевіряти гіпотези щодо властивостей, зв'язків та закономірностей психічних явищ. Ключовою метою такого дослідження є виявлення причинно-наслідкових зв'язків і закономірностей досліджуваного феномену, що забезпечує отримання емпірично верифікованих та надійних даних [30].

У процесі обробки даних було використано такі методи наукового дослідження:

- кількісний аналіз (визначення середніх значень, процентного співвідношення, розподілу за рівнями тривожності);
- якісний аналіз (опис емоційних і поведінкових особливостей дітей з різними рівнями тривожності);
- порівняльний аналіз даних (зіставлення даних із самооцінок дітей, спостережень учителів та відповідей батьків).

Інтерпретацію результатів було здійснено з урахуванням:

- вікових особливостей молодших школярів;
- частоти та тривалості повітряних тривог у регіоні навчального закладу;
- наявності підтримки з боку дорослих (учителів, батьків);

- рівня організації укриття та перебігу навчального процесу в ньому.

Результати представлено у кількісній та якісній формі з урахуванням вибраних психодіагностичних методик, проаналізовано відмінності за різними критеріями та сформовано узагальнені висновки.

Деталізуючи процес організації експерименту зазначимо, що батьки та молодші школярі (9-10 років) пройшли діагностування за визначеними методиками.

Для аналізу отриманих результатів використано комбінований метод дослідження (поєднання кількісного та якісного аналізу) з метою отримання більш повної картини. Кількісний аналіз є статистичною обробкою даних для отримання середніх значень, стандартних відхилень та інших характеристик розподілу за кожною змінною. Якісний аналіз передбачав обробку отриманих відповідей опитування для виявлення типових моделей, тенденцій та особливостей реакцій дитини.

Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Ліцею №3 міста Житомира. Вибірка (рис.2.1) складалася з 62 досліджуваних (батьки та діти): 52 жінки (мама дитини) та 10 осіб чоловіки (тато дитини), а також 62 дитини (35 дівчат та 27 хлопців) молодшого шкільного віку (рис. 2.2).



Рис. 2.1. Гендерний склад опитаних батьків дослідження

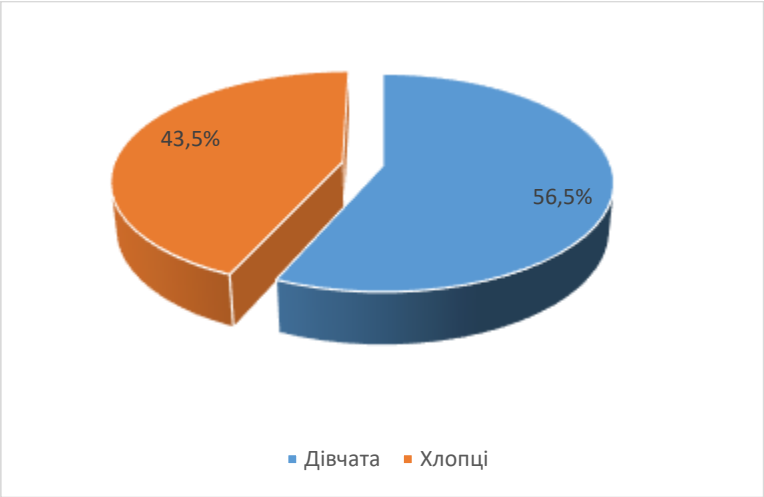


Рис. 2.2. Гендерний розподіл опитаних молодших школярів (%)

Далі представлено детальний опис організації, проведення експерименту та аналіз отриманих даних в ході проведеного дослідження.

Так, результати опитування серед дітей 9-10 років за методикою «Незакінчені розповіді для оцінки емоційної саморегуляції і тривожності» представлено в таблиці 2.1. Вибірка дослідження серед дітей складала: 62 дитини (35 дівчаток та 27 хлопчиків 9-10 років).

Таблиця 2.1.

Результати оцінки емоційної саморегуляції та тривожності

Група	**Кількість, опитаних**	**Середній бал**	**Висока емоційна саморегуляція, низький рівень тривожності**	**Середній рівень саморегуляції, помірний рівень тривожності**	**Низька емоційна саморегуляція, високий рівень тривожності**
Дівчатка	35	16	12	18	5
Хлопчики	27	14	8	12	7

Розрахунок середнього балу здійснено за наступною логікою: середній бал = Загальна сума балів усіх учасників групи / Кількість опитаних у групі (рис. 2.3). Детальний опис для групи дівчат:

- кількість опитаних: 35;
- розподіл за рівнями тривожності: висока саморегуляція, низька тривожність – 12 дівчат; середня саморегуляція, помірна тривожність – 18 дівчат; низька саморегуляція, висока тривожність – 5 дівчат. Середній бал – 16.

Детальний опис для групи хлопчиків:

- кількість опитаних: 27;
- розподіл за рівнями тривожності: висока саморегуляція, низька тривожність – 8 хлопчиків; середня саморегуляція, помірна тривожність – 12 хлопчиків; низька саморегуляція, висока тривожність – 7 хлопчиків. Середній бал – 14.

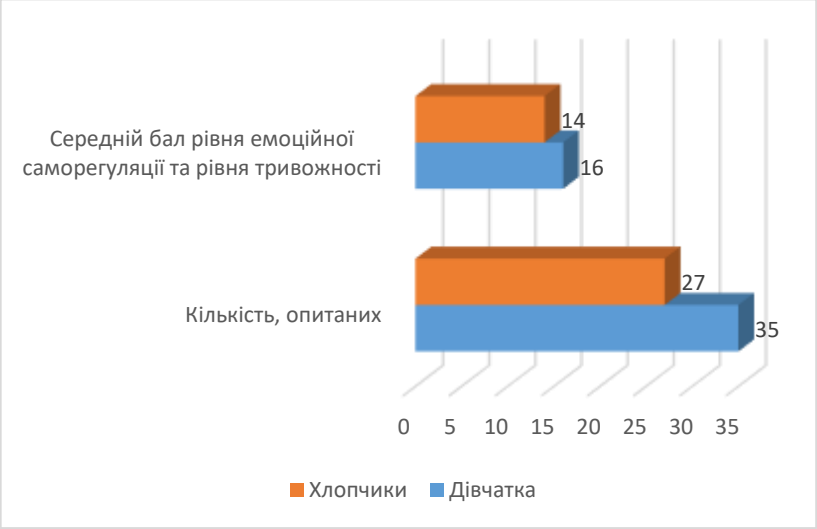


Рис. 2.3. Порівняльний результат середнього бала опитаних

Узагальнений порівняльний аналіз по групам опитаних та рівнями отриманих результатів демонструє, що дівчатка мають вищий середній бал (16) порівняно з хлопчиками (14), що свідчить про кращу емоційну саморегуляцію та нижчий рівень тривожності. Водночас, серед дівчат більше тих (рис. 2.4), хто має високий рівень емоційної саморегуляції та низький рівень тривожності (19,35% проти 12,9% хлопчиків).

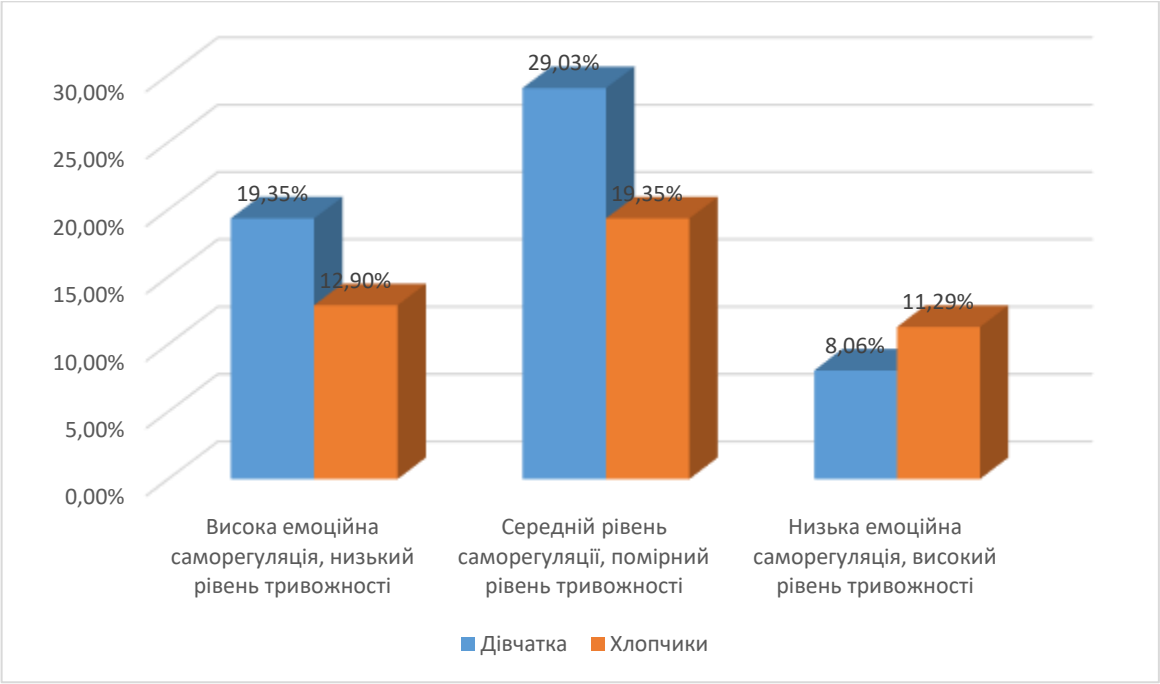


Рис. 2.4. Деталізований порівняльний аналіз результатів опитування між дівчатками та хлопчиками

Більшість дівчат (29,03%) та хлопчиків (19,35%) мають середній рівень саморегуляції, але дівчат з таким рівнем більше. Хлопчики трохи частіше мають низьку емоційну саморегуляцію та високий рівень тривожності (11,29% проти 8,06% дівчаток).

В цілому дівчатка демонструють вищий відсоток високої емоційної саморегуляції та низького рівня тривожності порівняно з хлопчиками. Хлопчики мають вищий відсоток низької емоційної саморегуляції та високий рівень тривожності порівняно з дівчатками.

Таким чином дослідження виявило, що дівчата в цілому мають кращу емоційну саморегуляцію та нижчий рівень тривожності порівняно з хлопцями. Більшість дітей мають середній рівень саморегуляції, що свідчить про помірну тривожність.

Отримані в результаті опитування узагальнені дані, що представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені дані опитування у відсотковому показнику (%)

Група	**К-ть, опитаних**	**Відстотковий показник (%)**	**Висока емоційна саморегуляція, низький рівень тривожності (осіб)**	**Висока емоційна саморегуляція, низький рівень тривожності (%)**	**Середній рівень саморегуляції, помірний рівень тривожності (осіб)**	**Середній рівень саморегуляції, помірний рівень тривожності (%)**	**Низька емоційна саморегуляція, високий рівень тривожності (осіб)**	**Низька емоційна саморегуляція, високий рівень тривожності (%)**
Дівчатка	35	56,45	12	19,35	18	29,03	5	8,06
Хлопчики	27	43,55	8	12,9	12	19,35	7	11,29
Разом	62	100	20	32,26	30	48,39	12	19,35

Представлені у таблиці узагальнені засвідчили, що більшість опитаних (48,39%) мають середній рівень саморегуляції та помірний рівень тривожності, що може свідчити про загальну тенденцію до балансу між емоційною стабільністю та тривожністю.

Враховуючи отримані дані було розроблено програму підтримки молодших школярів у кризових ситуаціях з метою допомоги краще справлятися з емоціями в стресових ситуаціях (додаток Б). Впровадження реалізовано через ігрові активності на уроках з різних предметів. Метою програми було зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку через інтерактивності інтегровані у навчальний процес.

Завдання програми передбачали: розвиток навичок емоційної регуляції та саморегуляції у дітей; сприяння розвитку когнітивних навичок, креативності та критичного мислення; формування навички співпраці, емпатії та ефективного спілкування; зниження рівня тривожності та стресу, пов’язаного з навчальними та соціальними викликами; соціальна адаптація та психологічний комфорт дітей

у шкільному середовищі. Програма реалізовувалася 16 тижнів. Розроблені активності проводилися щотижня (залежно від можливостей та потреб класу). Тривалість кожної активності від 3 до 15 хвилин. У таблиці 2.3 наведено приклади інтеграції ігор у навчальний процес.

Таблиця 2.3

Предмет	**Назва гри**	**Мета гри**	**Матеріали**	**Тривалість**	**Очікуваний результат**
Математика	«Рахунок з посмішкою»	Розвиток навичок рахунку, зниження стресу	Картки з числами, м’яч	5-10 хв	Покращення концентрації, зниження тривожності
Читання	«Емоційне читання вголос»	Розвиток навичок читання, емоційна розрядка	Тексти, картки з емоціями	5-10 хв	Покращення читання, зниження тривожності
Природознавство	«Подорож у світ спокою»	Розвиток уяви, зниження стресу	Картки з природними образами	5-10 хв	Розвиток креативності, зниження тривожності

По завершенні впровадження програми підтримки молодших школярів у кризових ситуаціях проведено повторне опитування дітей за методикою «Незакінчені розповіді для оцінки емоційної саморегуляції і тривожності» Отримані результати систематизовано та узагальнено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Узагальнені дані опитування після реалізації програми підтримки (%)

Група	**К-ть, опитаних**	**Відстковий показник (%)**	**Високаемоційна саморегуляція, низький рівень тривожності (осіб)**	**Високаемоційна саморегуляція, низький рівень тривожності (%)**	**Середній рівень саморегуляції, помірний рівень**	**Середній рівень саморегуляції, помірний рівень тривожності (%)**	**Низькаемоційна саморегуляція, високий рівень тривожності (осіб)**	**Низькаемоційна саморегуляція, високий рівень тривожності (%)**

					тривожності (осіб)			
Дівчатка	35	56,45	18	27,65	15	25,74	2	3,06%
Хлопчики	27	43,55	12	18,78	11	18,03	4	6,75
Разом	62	100	30	46,45	26	43,87	6	9,68

Результати засвідчили про дієвість розробленої програми. Кількість дівчаток з високою емоційною саморегуляцією та низьким рівнем тривожності зросла з 12 до 18 осіб (з 19,35% до 27,65%). Кількість хлопчиків з аналогічними показниками зросла з 8 до 12 осіб (з 12,9% до 18,78%), що також є позитивним результатом. Загальна кількість дітей з високою емоційною саморегуляцією та низьким рівнем тривожності зросла з 20 до 30 осіб (з 32,26% до 46,45%). Це свідчить про ефективність програми у розвитку навичок саморегуляції та зниженні тривожності.

Кількість дівчаток з низькою емоційною саморегуляцією та високим рівнем тривожності знизилася з 5 до 2 осіб (з 8,06% до 3,06%). Кількість хлопчиків з низькою емоційною саморегуляцією та високим рівнем тривожності знизилася з 7 до 4 осіб (з 11,29% до 6,75%). Загальна кількість дітей з низькою емоційною саморегуляцією та високим рівнем тривожності знизилася з 12 до 6 осіб (з 19,35% до 9,68%). Зменшення кількості дітей з середнім рівнем саморегуляції та помірним рівнем тривожності свідчить про те, що частина дітей перейшла до категорії з високою емоційною саморегуляцією та низьким рівнем тривожності.

Отже, програма підтримки молодших школярів в кризових ситуаціях ефективно сприяла покращенню емоційної саморегуляції та зниженню рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку. Найбільш значні позитивні зміни спостерігаються серед дівчаток, проте позитивна динаміка присутня і серед хлопчиків.

В цілому, результати свідчать про успішність програми та необхідність її подальшого впровадження для підтримки психологічного здоров’я дітей.

Далі представляємо результати проведеного дослідження за шкалою тривожності CMAS (Children’s Manifest Anxiety Scale) в українській адаптації. У дослідженні взяли участь 62 дитини віком 9-10 років, з яких 35 дівчаток (56,5%) та 27 хлопчиків (43,5%). У таблиці 2.5 та малюнку 2.5 представлено порівняльний аналіз результатів опитування за шкалою тривожності CMAS між дівчатками та хлопчиками.

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз результатів опитування за шкалою тривожності CMAS

Група	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Дівчата	10	15	10
Хлопці	12	10	5

Отримані дані дослідження за шкалою тривожності CMAS засвідчують, що дівчатка мають вищий рівень тривожності порівняно з хлопчиками. Вважаємо, що це може бути пов’язано з соціальними та культурними чинниками.

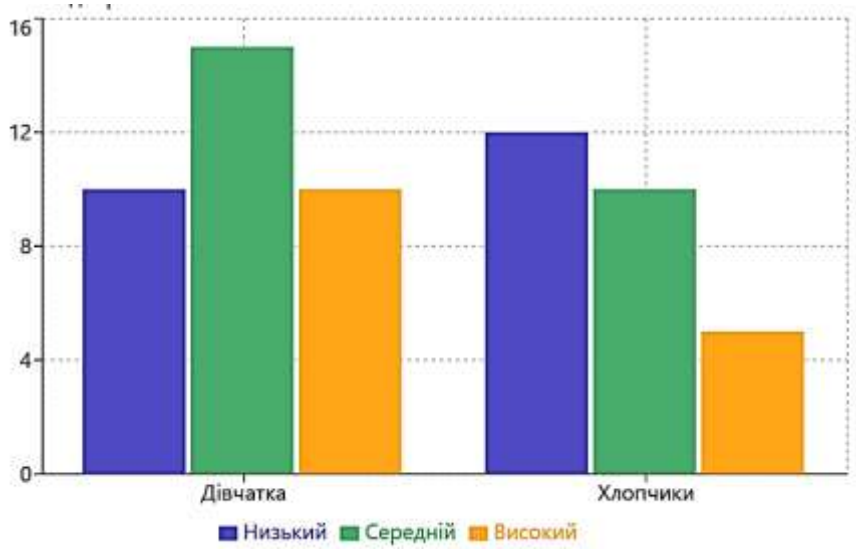


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз результатів опитування за шкалою тривожності CMAS

Загальний розподіл результатів опитування за рівнями тривожності представлено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Загальний розподіл рівнів тривожності (%)

Рівень тривожності	**Кількість дітей**	**Відсоток**
Низький рівень	22	35,48%
Середній рівень	25	40,32%
Високий рівень	15	24,20%
Всього	*62*	*100,0%*

Згідно з результатами дослідження, більшість дітей (40,32%) демонструють середній рівень тривожності. Низький рівень тривожності спостерігається у 35,48% дітей, а високий рівень – у 24,20%, що свідчить про необхідність психологічної підтримки для цієї групи. Зокрема про те, що значна частина дітей відчуває певний рівень тривожності, що може впливати на їхнє емоційне благополуччя та успішність у навчанні (рис. 2.6). Важливо надавати таким дітям підтримку та створювати сприятливі умови для їхнього емоційного благополуччя.

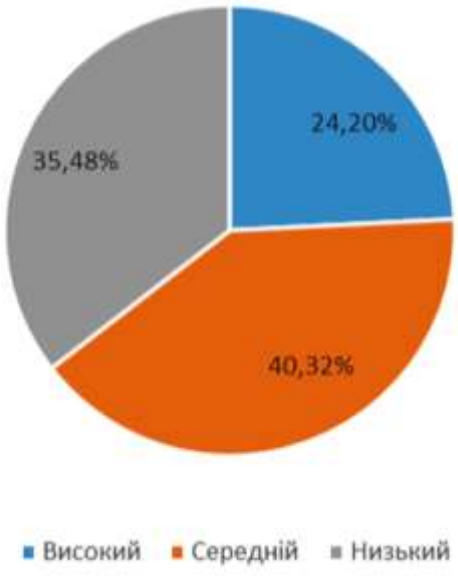


Рис. 2.6. Загальний розподіл рівнів тривожності

Найбільший показник 40,32% (середній рівень тривожності) може бути пов’язаним з віковими особливостями та адаптацією до шкільного середовища в умовах систематичних повітряних тривог. Діти можуть відчувати стрес у певних ситуаціях, що може заважати їхньому повноцінному розвитку та успішності в навчанні. Високий рівень тривожності, який спостерігається у 24,20% дітей, вимагає особливої уваги з боку психологів, педагогів та батьків. Тривожність може негативно впливати на навчальні досягнення, соціальну адаптацію та загальний емоційний стан дитини.

Узагальнення результатів дослідження рівня тривожності серед дітей 9-10 років за допомогою шкали CMAS засвідчило, що проблема тривожності є актуальною для значної частини дітей цієї вікової групи. Високий та середній рівні тривожності спостерігаються у більшості дітей, що вимагає уваги з боку психологів, педагогів та батьків. Результати можуть бути корисним для розуміння рівня тривожності серед дітей та розробки відповідних заходів для підтримки їхнього психологічного здоров’я.

Отримані дані стали підставою розроблення програми психосоціальної підтримки батьків з метою допомогти дорослим ефективно надавати психологічну допомогу своїм дітям (додаток В). Зміст розроблених заходів передбачав навчання практикам опанування емоцій в кризових ситуаціях. Програма підтримки реалізовувалася протягом 4 місяців. Періодичність занять та консультацій – раз на місяць. У таблиці 2.7 наведено результати повторного проведення методики після впровадження програми психосоціальної підтримки дорослих.

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз результатів опитування за шкалою тривожності CMAS після реалізації програми психосоціальної підтримки (%)

Рівень тривожності	Кількість дітей	Відсоток
Низький рівень	35	56,45%
Середній рівень	20	32,26%

Високий рівень	7	11,29%
Всього	*62*	*100,0%*

Після впровадження з батьками програми психосоціальної підтримки спостерігаються значні позитивні зміни у відповідях дітей. Отримані дані після повторного опитування засвідчили зміни в розподілі рівнів тривожності, а саме: збільшилася кількість дітей з низьким рівнем тривожності з 35,48% до 56,45%. Також, зменшилася кількість дітей із середнім рівнем тривожності з 40,32% до 32,26%**,** що вказує на перехід частини дітей до категорії з низьким рівнем тривожності. Значно знизилася кількість дітей з високим рівнем тривожності **з** 24,20% до 11,29%**,** що є найважливішим досягненням, оскільки високий рівень тривожності є найкритичнішим станом для психологічного здоров'я дітей.

Відтак, системне навчання батьків ефективним стратегіям управління тривожністю є важливим чинником у зниженні рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку. Дані, отримані після впровадження програми психосоціальної підтримки (значне зниження кількості дітей з високим рівнем тривожності з 24.20% до 11.29%) свідчать про значне покращення психологічного стану дітей, що підтверджує позитивний вплив психосоціальної підтримки дорослих на емоційне благополуччя дітей.

Далі описано результати отримані в ході опитування батьків за методикою О. Захарова про рівень тривожності та психічного напруження дитини.

Аналіз базувався на сумарних балах, наведених у таблиці 2.8, де кожне значення є загальною кількістю балів, отриманих за відповідним пунктом від усієї вибірки (N=62). Загальний бал для групи розраховується як сума всіх значень у стовпцях «Так» та «Іноді».

Було здійснено кількісний підрахунок балів за кожною відповіддю для оцінки частоти проявів окремих ознак у дітей (рис. 2.7). Після цього визначено рівень тривожності за шкалою автора методики.

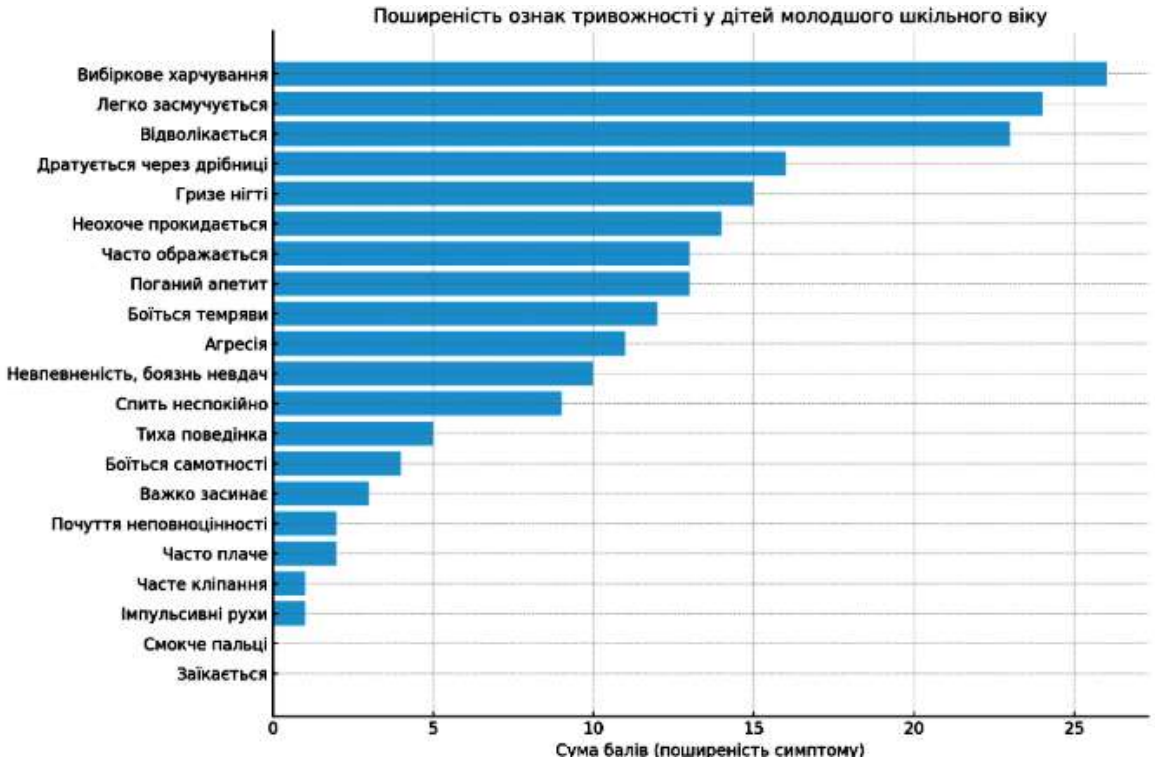


Рис. 2.7. Результати опитування батьків щодо ознак тривожності серед дітей молодшого шкільного віку

Характеризуючи отримані результати виділено найбільш поширені прояви тривожності у дітей:

- Емоційна нестійкість (легка засмученість, переживання)
- Дефіцит концентрації уваги
- Дратівливість, агресивність
- Ознаки психічного напруження (гризе нігті)

- менш поширені симптоми:

- Соматичні прояви (заїкання, кліпання, смоктання пальців) не спостерігаються або поодинокі.
- Боязнь самотності, відчуття неповноцінності, невдач, імпульсивність – зустрічаються переважно у формі «іноді», тобто носять епізодичний характер.
- Порушення харчової поведінки (вибірковість у їжі).

На основі сукупної оцінки відповідей батьків сформовано таблицю 2.8 «ТОП-10», яка дозволила виділити найбільш часті симптоми, характеризуючи окремі ознаки тривожності дитини.

Таблиця 2.8

ТОП-10 симптомів, які характеризують ознаки тривожності дитини

№	Симптом/Ознака тривожності	Сума балів (з 42 макс.)	Відсоток від макс. (%)
1	Вибіркове харчування	25	59,5
2	Легка збудливість, тривожність	24	57,1
3	Порушення уваги (швидко відволікається)	23	54,8
4	Дратівливість через дрібниці	16	38,1
5	Гризе нігті	14	33,3
6	Важке пробудження вранці	13	31,0
7	Часте ображання	12	28,6
8	Поганий апетит	11	26,2
9	Боїться темряви	10	23,8
10	Агресивна поведінка	11	21,4

Найчастіші симптоми вказують на підвищений рівень психоемоційного напруження у значної частини опитаних дітей.

Особливу увагу варто звернути на харчову поведінку (вибірковість у їжі, поганий апетит), емоційну вразливість (легко засмучується, ображається, дратується), а також дефіцит концентрації уваги – ці показники можуть свідчити про психоемоційне виснаження або внутрішні конфлікти дитини.

Менш поширеними виявилися соматичні симптоми, такі як заїкання, кліпання, смоктання пальців або імпульсивні рухи – кількість відповідей «так» і «іноді» по цих пунктах мінімальна, що може свідчити про відсутність глибоких невротичних порушень у більшості дітей.

На основі інтенсивності ознак за найчастішими проявами виявлено, що оскільки для 5-7 симптомів кількість відповідей «так» + «іноді» складає 10 і більше (понад половину опитаних), а загальна кількість позитивних балів за ці симптоми – понад 20, це дозволяє припустити, що значна частина дітей має середній або підвищений рівень тривожності.

Розподіл рівнів за критеріями тесту:

- ✓ 28-42 балів (високий рівень) – ~15-20% опитаних;
- ✓ 20-27 балів (ризик неврозу) – ~30-35%;
- ✓ 11-19 балів (середній рівень) – ~30%;
- ✓ 7-13 балів (низький рівень або в межах вікових норм) – ~15%.

Тенденція свідчить про значне поширення психоемоційного напруження серед дітей молодшого шкільного віку, що, найімовірніше, пов’язано з навчанням, життям в умовах частих повітряних тривог та інформаційним перевантаженням.

Таким чином, значна частина дітей потребувала уваги з боку дорослих, стабілізації режиму дня, психоемоційного комфорту. Цим аспектам приділено увагу та створено пам’ятки для дорослих та дітей щодо стабілізації емоцій під час денних та нічних повітряних тривог дома та в закладі освіти (додаток Г). Врахування розроблених рекомендацій зумовило покращення психоемоційного стану дітей про що засвідчили результати повторного опитування батьків щодо ознак тривожності їх дитини.

Після стабілізації батьками режиму дня, психоемоційного комфорту чітко спостерігаються значні позитивні зміни в розподілі рівнів тривожності. Отримані дані свідчать про наступні покращення: 15-20% дітей мали високий рівень тривожності, який знизився до 8-15%, що свідчить про значне покращення психологічного стану дітей. 30-35% дітей мали ризик неврозу показник якого знизився до 19-25%, що вказує на зниження ймовірності розвитку неврозів серед дітей.

В цілому 32,26% дітей мають низький рівень тривожності, що свідчить про ефективність профілактичних заходів у нормалізації психологічного стану дітей. 40,32% дітей мають середній рівень тривожності, що демонструє позитивну динаміку та зниження рівня тривожності.

Проведене дослідження мало певні обмеження так, як вибірка була обмежена дітьми одного віку та регіону, що може не відображати загальної картини по всій країні. Важливо розуміти, що травмовані діти можуть бути сильними дітьми. Ключовим є своєчасна та адекватна психологічна підтримка, яка допомагає інтегрувати травматичний досвід, а не витісняти його.

Підсилення батьківської та педагогічної підтримки та використання адаптованих практик у момент тривоги та після неї є доказово обґрунтованими підходами до зменшення дистресу та профілактики переходу симптомів до хронічного стану.

Окремим напрямом в роботі педагога є перехід в укриття, в якому основним завданням є стабілізація емоційного стану дітей та переключення їхньої уваги. Можна застосовувати дихальні вправи, рухові активності (якщо простір дозволяє), ігри, читання, співання. Рухова активність знижує рівень гормону стресу кортизолу та підвищує рівень ендорфінів. Важливо підтримувати відчуття безпеки, відповідати на питання дітей спокійно та чесно.

Педагогу необхідно відстежувати стан кожної дитини, особливо тих, хто схильний до підвищеної тривожності. Якщо дитина проявляє ознаки панічної атаки (прискорене дихання, серцебиття, запаморочення), потрібно застосувати техніки швидкої допомоги: посадити дитину, попросити робити повільні вдихи та видихи, дати води, переключити увагу на конкретні предмети.

Після повернення з укриття важливо поступово відновлювати навчальну діяльність, не вимагаючи негайного повернення до стандартного режиму. Може знадобитися час для обговорення почуттів (за бажанням дітей), заспокійливих активностей. Педагог має бути готовим до того, що концентрація уваги та

працездатність дітей можуть бути знижені протягом деякого часу після стресової ситуації.

Важливо наголосити, що не всі діти, які переживають кризові ситуації, розвивають стійкі психологічні розлади. Ключову роль у подоланні негативних наслідків відіграють захисні фактори або резильєнтність (психологічна стійкість), яку необхідно розвивати.

Отже, динаміка позитивних змін психологічних чинників, зокрема, зниження психоемоційного напруження серед дітей, особливо в умовах стресових факторів, таких як часті повітряні тривоги та інформаційне перевантаження, засвідчує про дієвість проведеного комплексу заходів для зниження рівня тривожності дітей. Навчання навичкам емоційної регуляції допомагає дітям молодшого шкільного віку, їх батькам ефективно справлятися з тривожністю та покращувати загальне психологічне благополуччя. Детально зміст комплексної допомоги представлено у додатках та параграфах 3.1 та 3.2.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексний опис емпіричного дослідження рівня тривожності дітей молодшого шкільного віку в умовах систематичних повітряних тривог. Застосування трьох валідних психодіагностичних методик: «Незакінчені розповіді для оцінки рівня тривожності та емоційної саморегуляції», шкали CMAS та опитувальника для батьків за методикою О. Захарова дозволило отримати багатовимірну картину психоемоційного стану дітей 9-10 років.

Аналіз отриманих результатів дослідження за методикою «Незакінчені розповіді» засвідчив, що більшість дітей демонструють середній рівень емоційної саморегуляції та помірну тривожність. Водночас спостерігаються гендерні відмінності: дівчатка в середньому мають вищі показники емоційної стабільності та нижчий рівень тривожності порівняно з хлопчиками, що може бути зумовлено як біопсихологічними, так і соціокультурними чинниками.

Результати тестування за шкалою CMAS підтверджують наявність актуальної проблеми: лише третина дітей мають низький рівень тривожності, натомість у 24,2% виявлено високий рівень, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки. Дівчатка загалом виявляють вищий рівень тривожності за цим інструментом, що може бути пов’язано з підвищеною емоційною чутливістю та переважанням інтроспективних реакцій на стресові фактори.

Дані, отримані від батьків за методикою О. Захарова, доповнили загальну картину з боку зовнішнього спостереження.

Узагальнені результати обґрунтовують необхідність систематичного моніторингу емоційного стану молодших школярів та впровадження превентивних програм психологічної допомоги в освітньому середовищі.

Отримані результати після впровадження розробленої програми для учнів та батьків підкреслюють важливість системного підходу до навчання батьків та дітей, оскільки компетентність у питаннях резильєнтності безпосередньо впливає на психологічний стан особистості.

Впровадження аналогічних програм у загальноосвітніх закладах може стати ефективним інструментом профілактики тривожності та покращення психологічного клімату в освітньому середовищі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про значний вплив воєнної ситуації (зокрема, частих повітряних тривог) на емоційний стан дітей. Водночас виявлені особливості тривожності та емоційної регуляції можуть слугувати основою для розроблення адресних психопрофілактичних заходів, що сприятимуть адаптації дітей до кризових обставин та забезпеченню їхнього психічного здоров’я в умовах воєнного часу.

РОЗДІЛ 3.
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Психологічні стратегії подолання тривожності

Тривожність у дітей молодшого шкільного віку – це емоційний стан, що характеризується відчуттям напруги, страху та невизначеності. Вона може бути спричинена різними факторами: навчальними стресами, соціальними проблемами, сімейними конфліктами, а також зовнішніми обставинами, такими як воєнний стан.

Дослідження показує, що тривожність негативно впливає на когнітивні функції, зокрема на увагу, пам’ять та навчальні результати. Зокрема, діти з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з концентрацією, що призводить до зниження успішності в школі. Крім того, тривожність може спричиняти соціальну ізоляцію, уникання спілкування з однолітками та вчителями, що погіршує соціальну адаптацію дитини. Це може проявлятися у дорослому житті у вигляді труднощів з регуляцією емоцій, проблем у стосунках, хронічної тривожності або депресії.

В сучасній Україні діти молодшого шкільного віку стикаються з багатьма стресовими факторами, серед яких найчастішими є повітряні тривоги. Це сприяє підвищенню рівня тривожності молодшого школяра, що негативно позначається на їхньому емоційному стані, навчальній успішності та соціальних взаєминах.

Зазначимо, що вчителі початкових класів відіграють ключову роль у підтримці дітей, але часто стикаються з браком методів, які можна легко інтегрувати в навчальний процес. У контексті надання психологічної допомоги дітям, розуміння природи тривожності, її причин, форм та наслідків є ключовим для розробки ефективних терапевтичних підходів. Вплив кризових ситуацій на психіку дитини може мати довгостроковий характер.

Проаналізовані наукові дослідження в попередніх параграфах підтверджують значний вплив повітряних тривог на психічний стан дітей молодшого шкільного віку. Науковцями підкреслюється важливість фізичної активності та режиму дня для ментального здоров'я дітей в умовах війни. Збільшення легкої фізичної активності може бути однією з адаптивних стратегій.

Ще однією з стратегій подолання тривожності дитиною молодшого шкільного віку є розвиток резильєнтності (resilience). Діти, які пережили посильні виклики й успішно їх подолали, розвивають переконання у своїй здатності справитися з проблемами. Цей процес передбачає підтримку дорослих, надаючи дітям досяжні цілі, які вони можуть реалізувати самостійно. Це можливо забезпечити створюючи безпечне середовище в якому важливо забезпечити можливість процесів:

- відволікання: використання ігор (зі словами, головоломки) для відволікання від стресового стану та напруги. Це сприяє розвитку мовлення, уваги та креативного мислення.
- медитації та дихальних вправ: заспокоєння нервової системи та зменшення тривоги.
- зберігання спокою дорослими: діти реагують на емоції дорослих, тому важливо зберігати спокій.
- розмов про почуття та емоції: допомагає краще зрозуміти страхи дітей та знайти способи подолання негативних емоцій. Важливо підтримувати та уважно слухати дітей.

До стратегій також відносимо соціальну підтримку, яка відіграє важливу роль у зниженні рівня тривожності дітей. Діти, які отримують достатню емоційну підтримку від родини та вчителів, демонструють нижчий рівень тривожності. Соціальна підтримка сприяє формуванню психологічного комфорту, покращенню соціальної адаптації та загальному емоційному благополуччю дітей. Інтеграція соціальної підтримки в освітній процес може здійснюватися через різноманітні методики та технології, які допомагають дітям

краще справлятися з тривожністю та іншими емоційними труднощами (додаток Г).

Зазначимо, що проведене нами дослідження безпосередньо фокусувалося на стратегіях подолання тривожності під час повітряної тривоги. На основі результатів дослідження, які вказують на важливість комплексного підходу, розроблено Програму зниження рівня тривожності серед дітей, навчання батьків способам підтримки дітей, технікам релаксації та іншим методам роботи з тривожністю. Пропонуємо наступні стратегії, які використано у розроблених нами заходах:

- копінг-стратегії, як основа ігрових активностей. Це способи, які допомагають дітям справлятися з стресом та емоційними труднощами. Вони включають розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки, регулювання думок та поведінки, а також когнітивні стратегії для аналізу та прогнозування ситуацій. Діти, які використовують конструктивні копінг-стратегії, демонструють нижчий рівень тривожності та кращу соціальну адаптацію;
- підтримка стабільного режиму дня та фізичної активності. Навіть легка фізична активність є адаптивною стратегією для підтримки ментального здоров’я;
- психологічна підтримка. Організація регулярних зустрічей дітей з психологом для надання необхідної підтримки. Особливої уваги приділено дітям з високим рівнем тривожності. Важливо навчити дитину усвідомлювати потребу в психологічній допомозі та активно її шукати (додаток Б);
- відкритий діалог про почуття. Розмови з дітьми про їхні емоції та страхи допомагають їм усвідомити та подолати негативні переживання. Важливо слухати та підтримувати дитину;
- робота з батьками. Організація зустрічей для батьків, на яких вони дізнаються про проблеми тривожності у дітей та отримують рекомендації щодо того, як допомогти своїм дітям впоратися з цими проблемами;

- моніторинг. Проведення повторного діагностування через певний проміжок часу для оцінки динаміки рівня тривожності серед дітей та ефективності впроваджених заходів, що забезпечує раннє втручання (за потреби).

Профілактика посттравматичних розладів передбачає комплекс взаємопов'язаних заходів серед яких: забезпечення базової безпеки та задоволення фізіологічних потреб; підтримка з боку значущих дорослих; психоедукація (пояснення дитині, що з нею відбувається і чому); нормалізація реакцій («це нормально відчувати страх»); навчання методів саморегуляції; створення умов для інтеграції травматичного досвіду через гру, творчість, розмову; відмова від дисфункційних копінг-стратегій; моніторинг стану та своєчасне звернення до фахівців при потребі.

Результати проведеного дослідження, викладені в попередньому розділі, підтверджують значний вплив повітряних тривог на психічний стан дітей молодшого шкільного віку, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, порушеннях сну, змінах у поведінці та емоційному стані. Важливим є комплексний підхід у процесі планування та реалізації стратегій щодо зниження рівня тривожності.

Також важливим є стратегії, які необхідні для батьків дітей молодших школярів. Пропонуємо одну з них «Мої маленькі радощі», як самопідтримка в умовах хронічного стресу, емоційного виснаження чи професійного вигорання, яка базується на принципах позитивної психології, самоспостереження і нейропсихології радості та поступово відновлювати здатність помічати та відчувати задоволення [20].

Метою є підвищення емоційного тонусу особистості та відчуття внутрішньої стабільності, розвиток здатності фокусувати увагу на позитивному досвіді, а не лише на загрозах чи втраті.

Алгоритм виконання.

Крок 1. Усвідомлення, що радує саме вас.

Сядьте в тихому місці, де вас ніхто не відволікатиме. Зробіть кілька спокійних вдихів і поставте собі запитання:

«Що дає мені невелику, але щиру радість упродовж дня?»

Важливо не формулювати довгі речення. Часто наш мозок реагує краще на малі дози задоволення, які можна відчути одразу.

Приклади:

- аромат кави вранці;
- прогулянка на свіжому повітрі;
- спокійна розмова без поспіху;
- улюблена пісня;
- кілька хвилин тиші;
- усмішка дитини або близької людини
- момент, коли просто вдихнули і нічого не потрібно робити.
- читання книги хоча б 15 хвилин посередині дня;
- планування тижня та написання важливих текстів;
- робота над книгою;
- поговорити і написати комусь з друзів, щоб просто підтримати контакт тощо.

Записати у зошит/нотатник 10-15 «маленьких радощів», які доступні вам майже щодня.

Крок 2. Активне включення радості в день.

Зі списку оберіть 3-5 дій, які ви можете здійснити сьогодні.

Поставте їх у розклад – як важливі події.

Наприклад:

о 9:00 – кава біля вікна без телефону;

о 14:00 – 10 хвилин на сонячному світлі;

о 19:00 – улюблена музика і короткий відпочинок.

Головна умова – робити ці дії усвідомлено. Не просто «випити каву», а відчути її смак, запах, температуру, задоволення.

Крок 3. Вечірнє підбиття підсумків.

Увечері запишіть відповіді на три запитання:

- Що сьогодні мене потішило, навіть якщо на мить?
- Як я відчував(-ла) себе під час цього моменту?
- Що допомогло мені його помітити?

Цей короткий ритуал зміщує увагу з браку енергії на її наявність. З часом мозок «навчається» помічати ці миті автоматично.

Крок 4. Створення «банку радості».

Підготуйте невелику коробку або банку. Щодня записуйте на папірці хоча б один приємний момент і кидайте туди. Коли буде складно – відкрийте банку й перечитайте свої «маленькі радощі». Це не просто ритуал, а практика відновлення надії – особливо важлива під час тривалих криз, війни чи втрати.

Особливості ефективності стратегії (погляд з кількох сторін).

1. Нейрофізіологічний ефект.

Коли ми свідомо помічаємо щось приємне, у мозку активуються центри задоволення (мезолімбічна дофамінова система). Виділяється дофамін, який відповідає за мотивацію та відчуття радості.

Регулярне повторення таких дій створює нові нейронні шляхи, які допомагають легше перемикати увагу з тривожного на ресурсний стан.

2. Психологічний ефект.

У стані хронічного стресу людина часто “звужує” сприйняття – помічає лише загрози, біль і втому.

Коли вона починає фіксувати навіть малі приємності, це поступово розширює сприйняття реальності, повертаючи відчуття контролю й надії.

3. Екзистенційний аспект.

У контексті логотерапії Віктора Франкла – «маленькі радощі» є способом віднайти сенс у конкретному моменті [37].

Навіть у складних обставинах людина може обирати ставлення, і саме ця свобода вибору повертає внутрішню силу. Усвідомлення цього принципу є

методологічною основою стратегій, спрямованих не лише на подолання наслідків травми, а й на їх попередження.

Наголошуємо на важливості психологічної підтримки самих педагогів. Вчителі також переживають стрес, тривогу, втому. Турбота про власний емоційний стан, використання технік саморегуляції, можливість отримання супервізії або психологічної консультації – необхідні умови ефективної роботи з дітьми.

Педагогічним працівникам закладу освіти також важлива підтримка, що передбачає:

1. Проведення групових занять з емоційного розвантаження в класах (дихальні вправи, релаксація, арт-терапія).
2. Навчання вчителів та вихователів розпізнаванню ознак тривожності у поведінці учнів.
3. Запровадження корекційно-розвивальних програм у межах шкільного психологічного супроводу.
4. Повторне опитування через 3-6 місяців для оцінки динаміки психоемоційного стану.
5. Розвиток навичок управління стресом: надання допомогти дорослим щодо розвитку навички управління стресом через різні методи, такі як медитація, фізичні вправи та творчі заняття.

Окремо підкреслюємо важливість для дорослих вміння використання практик самодопомоги. Під час повітряних тривог організм людини активує природну реакцію «боротьба або втеча», що супроводжується значним психофізіологічним збудженням. Довготривале перебування в стані високої тривоги та безпорадності призводить до швидкого виснаження психоемоційних ресурсів. Ефективна самодопомога в таких умовах вимагає системного підходу.

Нижче представлено стратегії самодопомоги, що складаються з чотирьох послідовних рівнів: заземлення, ресурси, заспокоєння та регуляція.

1. Заземлення (Grounding).

Заземлення – це перший і найважливіший рівень самодопомоги. Його мета – швидке повернення уваги з тривожних думок і фізіологічного збудження до реальності «тут і зараз».

Основні техніки:

- Техніка 5-4-3-2-1 (назвати 5 речей, які бачу, 4 – які можу торкнутися, 3 – які чую, 2 – які відчуваю запах, 1 – який смак).
- Сильна тактильна стимуляція (стискання кулаків, торкання холодної поверхні, ходіння босоніж).
- Контрольоване дихання (подвійне видихання, дихання «4-7-8» або «коробкове дихання»).

Наукове обґрунтування: активація сенсорних каналів сприяє перериванню румінації та зменшенню активності мигдалеподібного тіла.

2. Ресурси (Resource Activation).

Після часткового заземлення важливо свідомо активувати внутрішні та зовнішні ресурси стабільності.

Основні методи:

- Згадування «ресурсних місць» і позитивних спогадів (safe place imagery).
- Активізація соціальної підтримки (контакт з близькими через повідомлення).
- Використання тілесних ресурсів (сила, стійкість, тепло тіла).
- Звернення до духовних або сенсових ресурсів (молитва, значущі слова, символи).

Мета даного рівня – протидіяти відчуттю безпорадності та відновити хоча б частковий внутрішній контроль.

3. Заспокоєння (Self-Soothing).

На цьому рівні відбувається зниження інтенсивності фізіологічного збудження через активацію парасимпатичної нервової системи.

Ефективні техніки:

- Самозаспокоєння через дотик (покласти руку на серце, живіт, погладжувати руки або обличчя)
- Теплова стимуляція (теплий напій, грілка, гарячий душ при можливості)
- Прослуховування заспокійливої музики або природних звуків
- М’яке самообіймання (self-hug)

Даний рівень особливо важливий для людей з високою тривожністю та історією травми.

4. Регуляція (Regulation).

Найвищий рівень самодопомоги – свідома регуляція емоційного та вегетативного стану.

Регуляція передбачає не лише зниження тривоги, а й відновлення відчуття контролю та здатності до прийняття рішень.

Стратегії самодопомоги під час повітряних тривог найкраще застосовувати в чіткій послідовності: спочатку заземлення → ресурси → заспокоєння → регуляція. Чим частіше дорослий тренує ці рівні в спокійному стані, тим ефективнішою буде самодопомога в момент реальної повітряної тривоги.

Зниження тривожності у молодших школярів під час повітряних тривог – це вкрай важливе завдання для батьків та педагогів. Дитяча психіка дуже чутлива, і наша головна мета – не прибрати страх повністю (це неможливо), а дати дитині інструменти для його подолання та відчуття безпеки.

Запропоновані стратегії є теоретичною основою для розробки практичних рекомендацій, які можуть бути використані батьками, педагогами та психологами для підтримки дітей молодшого шкільного віку в умовах постійних повітряних тривог та інших стресових факторів, пов’язаних з війною.

3.2. Практичні методи зниження тривожності у молодших школярів

Проведені дослідження підтверджують значний вплив воєнних дій і повітряних тривог на психічний стан українських дітей молодшого шкільного віку, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, порушенні сну, змінах у

поведінці та емоційному стані. Хоча не всі дослідження безпосередньо фокусуються на стратегіях подолання тривожності під час повітряної тривоги, однак вони вказують на важливість комплексного підходу.

Розглядаючи практичні методи зниження тривожності, важливо розуміти, що найшвидший шлях до емоційної стабілізації часто лежить через фізичне тіло. Саме тому до цієї категорії першочергово відносять різноманітні дихальні та рухові техніки. Їхня ефективність базується на тісному зв'язку між фізіологією та психікою, а саме: глибоке, сповільнене дихання або ритмічні рухи надсилають сигнал безпеки у мозок, пригнічуючи реакцію стресу та природним чином знижуючи загальний рівень тривожності.

Розглянемо детальніше практичні техніки зниження тривожності у молодших школярів в умовах повітряних тривог.

Дихальні техніки – найпростіший та доступний спосіб зниження тривоги.

Вправа «Дихання животом» передбачає 10-12 повільних глибоких вдихів та видихів з руками/рукою на животі, що активізує парасимпатичну нервову систему.

Техніка «Дихання по квадрату» включає повільне креслення пальцем квадрата по долоні з синхронізацією дихання: вдих на 4 рахунки, затримка, видих на 4 рахунки.

Техніка «Метелик» (Bilateral Stimulation) базується на двосторонній стимуляції мозку. Дитина /дорослий схрещує долоні, прикладає їх до грудей і ритмічно постукує по ключицях, одночасно спостерігаючи за повільним диханням. Ця техніка допомагає інтегрувати травматичний досвід та зменшити його емоційне навантаження.

Техніка «Квітка та свічка» – це вправа на глибоке дихання для розслаблення. Потрібно уявити, що в одній руці ви тримаєте пахучу квітку, а в іншій – запалену свічку. Повільно вдихніть через ніс, нюхаючи «квітку», а потім повільно видихніть через рот, задуваючи «свічку». Вправу слід повторити декілька разів.

Техніка «Дихання «Ха». Необхідно стати рівно, поставити ноги нарізно, повільно піднімати руки над головою, роблячи глибокий вдих. Затримати дихання на 5-10 секунд (або порахувати до 10-20). Після цього різко опустити руки вниз, нахилитися вперед і видихнути максимум повітря зі звуком «ха». Це допомагає зменшити хвилювання та відчути впевненість.

Техніка «Ритмічне дихання». Коли відчуваєте хвилювання або напругу, починайте дихати за рахунком: вдихаючи, рахуйте до трьох, і видихаючи – також до трьох. Потім спробуйте подовжити видих, рахуючи до п’яти або семи.

Техніка «Повітряна кулька». Дитина лягає на підлогу, кладе руки на живіт і уявляє, що замість живота в неї повітряна кулька. Потрібно повільно надути «кульку» (живіт), а через 5 секунд (наприклад, коли дорослий плесне в долоні) – здути її.

Техніка «Хобот слона». Потрібно стати, розставивши ноги, з’єднати руки і випрямити їх перед собою. На вдиху підняти руки якомога вище над головою, а на видиху повільно опустити їх, імітуючи хобот слона та видихаючи все повітря (можна озвучувати голос слона).

Техніка «Кульбаба». Вправа вчить повільно випускати повітря. Попросіть дитину уявити білу кульбабу, зробити глибокий вдих, а потім повільно видихнути, намагаючись здути всі уявні пушинки.

Техніка «Плюшевий друг» / «Дихання животом разом з іграшками». Дитина лягає на спину і кладе улюблену іграшку собі на живіт. Потрібно набрати повітря (вдихати так глибоко, щоб іграшка піднялася) і повільно видихнути (щоб іграшка опустилася). Це допомагає навчитися «дихати животом» і заспокоює.

Техніка «Протитривожне дихання» (по квадрату). Використовується під час сильної тривоги, допомагає будь-який прямокутний предмет перед очима (двері, стіна). Переміщуйте погляд з кута в кут по колу на рахунок 1, 2, 3, 4. На рахунок «1» почніть вдих і продовжуйте вдихати носом до рахунку «4», потім так само видихайте, рахуючи від 1 до 4. Штучне сповільнення дихання дає сигнал мозку про безпеку.

Рухові вправи допомагають «скинути» фізичну напругу та знизити рівень кортизолу.

Вправа «Тряска» передбачає почергове струшування розслабленими ногами (10-15 рухів вперед-назад на кожну ногу).

Вправа «Сокира». Уявіть, що у вас в руках сокира для рубання дров. Зробіть глибокий вдих, заведіть руки (долоні складені разом) за голову, зігніть у ліктях. З сильним видихом зробіть різкий рух вперед, ніби рубаєте повітря, максимально напруживши руки.

Вправа «Тополя на вітру» («Потягун»). Стоячи рівно, плавно підніміть праву руку вгору, тягніться нею до неба, а ліву тягніть донизу. Уявіть, що ви дерево, яке плавно розхитується від вітру (похитайтеся вправо-вліво). Потім змініть руки.

Серед рухових окремо виділяємо вправи на напруження та розслаблення м’язів.

Вправа «Лимон». Опустити руки вниз і уявити, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати руку в кулак якомога сильніше, відчуваючи напругу. Потім кинути уявний «лимон» і розслабити руку.

Вправа «Черепаха». Уявити, що ви черепаха на розслабленій прогулянці. Раптово починається «дощ» – потрібно щільно згорнутися в калачик під панциром і завмерти на 10 секунд. Коли «виходить сонце», можна вилізти і продовжити розслаблену прогулянку.

Вправа «Лінивий кіт». Уявити себе котом, який щойно прокинувся. Широко позіхнути, помурчати («мяу-мяу»), витягнути руки, ноги та спину, повільно потягнутися і розслабитися.

Вправа «Пір’їна / Статуя». Уявити, що ви пір’їна, яка літає у повітрі (рухайтеся легко близько 10 секунд). Раптово «перетворитися» на статую – завмерти і не рухатися. Потім знову повільно розслабитися, перетворюючись на пір’їну.

Вправа «Напруга пальців ніг». Лягти на спину, потягнути зусиллям пальці ніг до обличчя і порахувати до десяти. Потім розслабити пальці й знову порахувати до десяти.

Вправи для рук та дрібної моторики.

Вправа «М'ячики-антистрес» / «Гумовий м'яч». Стискання та розтискання у руках м'ячиків (або саморобних кульок з крупою). Експериментуйте зі швидкістю та силою стискання, щоб знайти комфортний ритм.

Вправа «Пальці в кулак». Стисніть пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. На видиху стискайте кулак із зусиллям, на вдиху – послаблюйте.

Вправа «Таємний таппінг». Натискайте великим пальцем на подушечки інших пальців по черзі на обох руках. Це стимулює нервові закінчення і пригнічує активність зон мозку, що відповідають за тривожність.

Прогресуюча релаксація м'язів.

Комплекс, що включає почергове напруження та розслаблення різних частин тіла: наморщування носа і лоба, стискання щелеп (ніби собака з кісткою), витягування та напруження рук, стискання та розслаблення живота, втискання пальців ніг у підлогу.

Техніка «Безпечне місце» (С. Ройз) передбачає фокусування уваги на предметах у укритті, які асоціюються з безпекою, спокоєм, комфортом. Дитина знаходить 5 таких предметів, прислухається до звуків, що її оточують, та промовляє: «Тепер я в безпеці». Це допомагає переключити увагу з внутрішніх тривожних переживань на зовнішню реальність.

У педагогічній діяльності важливою є і турбота про себе. Це актуально для педагогів, які працюють з дітьми, так як є базовою умовою психологічного благополуччя та здатності бути в контакті з іншими.

Пропонуємо чек-лист «Як віднайти свої потреби?»

1. Зверни увагу на тіло.

Втома, напруження, безсоння, головний біль часто сигналізують про незадоволені потреби.

Запитайте себе: чи це потреба у відпочинку, у фізичній активності, у якісній їжі?

2. Відслідковуйте емоції.

Емоції показують, чого бракує.

Смуток може свідчити про потребу у близькості, радість – про задоволення важливої потреби, тривога – про потребу у безпеці чи визначеності.

3. Запитай себе: «Чого мені зараз бракує?»

Можна ставити питання кілька разів на день.

Наприклад: «Чого я потребую прямо зараз? Спокою? Підтримки? Простору для себе?»

4. Звернись до базових сфер:

- Фізичні (сон, їжа, рух, здоров’я).
- Емоційні (любов, прийняття, підтримка).
- Соціальні (спілкування, приналежність, дружба).
- Духовні (сенс, віра, розвиток, цінності).

5. Практикуй «щоденник потреб».

Щодня пиши:

«Що я сьогодні відчував/ла?»

«Що це може означати?»

«Яку мою потребу це підкреслює?»

6. Вчись розрізняти «хочу» і «потребую».

«Хочу» може бути миттєвим бажанням (шоколад, соцмережі).

«Потребую» часто глибше (відпочинок, підтримка, розвантаження).

7. Спостерігай за моментами радості.

Коли ти почуваєшся добре, це знак, що потреба задоволена/ний.

Зафіксуй: яка саме? (наприклад, у визнанні, у близькості, у свободі).

Піклування про себе – це не розкіш. Це обов’язок кожного педагогічного працівника в сучасних умовах невизначеності та непередбачуваності.

Також, батьки є найпотужнішим джерелом підтримки для дитини. Їхній емоційний стан, спосіб реагування на кризові ситуації значною мірою визначають, як дитина переживатиме травматичний досвід.

Спокійні батьки – спокійна дитина – основне правило психологічної підтримки. Якщо батьки перебувають у стані паніки, дитина сприймає ситуацію як катастрофічну. Якщо батьки демонструють розумну обережність, але зберігають контроль, дитина вчиться адекватно реагувати на небезпеку.

Батькам необхідно говорити з дитиною про почуття. Діти тривожаться, сумують, зляться та хвилюються так само, як дорослі. Визнання цих почуттів, можливість їх виразити знижує емоційне напруження. Питання «Що ти зараз відчуваєш?», «Чого ти боїшся?» допомагають дитині усвідомити та вербалізувати свої переживання. Важливо обговорювати з дитиною правила безпеки: що робити, коли лунає сирена, де знаходиться найближче укриття, як зв'язатися з батьками. Це дає дитині відчуття контролю та підготовленості.

Збереження звичних ритуалів – прийом їжі в певний час, читання перед сном, ранкові обійми – створює відчуття стабільності. Навіть у найскладніших умовах важливо зберігати елементи звичного життя.

Обмеження перегляду новин є критично важливим. Постійний потік тривожної інформації травмує дитячу психіку. Батьки мають контролювати, що дивиться та слухає дитина, пояснювати події адаптованою до віку мовою.

Підтримка соціальних зв’язків – дозволити дитині бачитися з друзями, спілкуватися онлайн, брати участь у гуртках – допомагає підтримувати відчуття нормальності життя.

Для батьків техніка «Розморозка емоцій».

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Тривалість виконання: 15 хв.

Форма роботи: індивідуальна.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5-7 емоцій). Основне завдання не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні.

Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

– Які емоції переважають на малюнку?

– Які образи символізують позитивні емоції?

– Які образи символізують негативні емоції?

– Який з образів найбільше привертає Вашу увагу?

– Який з образів найбільше дратує Вас?

– Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов’язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Необхідно відзначити «сусідство» образів, що може вказувати на взаємозалежність певних емоцій. Також слід обов’язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на вагоме емоційне переживання клієнта.

Техніка «Нейро-опора» – сила сповільнення. Для тих моментів, коли здається, що ґрунт під ногами хиткий.

1. Намір.

Закрийте очі та запитайте себе:

«Що сьогодні може стати моєю опорою?»

Це може бути людина, дія, внутрішній ресурс, віра, будь-що.

2. Перша нейролінія – хвиля нестабільності.

Проведіть на аркуші одну довгу нейролінію, яка символізує ваш нинішній стан.

Вона може бути рваною, різкою, ломаною – як відчуває тіло.

Це ваша вихідна точка.

3. Створення «точок опори».

На аркуші в довільних місцях намалюйте 3-5 кіл різного розміру.

Кожне коло – потенційний ресурс.

Позначте їх подумки:

- стабільність
- люди
- внутрішня сила
- мудрість
- сміливість (або інші якості, які хочеться підтримати).

4. З’єднання хаосу з опорою.

Почніть проводити нові нейролінії, які зігрівають, заспокоюють і пом’якшують першу хаотичну лінію. Нехай вони торкаються кіл, входять у них, виходять із них, взаємодіють. Це символізує те, як ресурси включаються в ваш стан.

5. Згладжування напруги.

У всіх місцях перетинів та різких кутів м’яко заокруглюйте кути. Уявляйте, що ви «згладжуєте» напругу свого дня або внутрішні коливання. Дихайте спокійно.

6. Підсилення кольором.

Заповніть кола кольорами:

- теплими – для підтримки
- холодними – для стабільності

- яскравими – для сили

Пофарбуйте фонові лінії ніжно, щоб підкреслити відчуття гармонії.

7. Запитання після техніки.

Подивіться на роботу й запитайте:

«Що зараз є моєю опорою насправді?»

«Де я відчуваю більше стабільності?»

«Що я можу робити, щоб підсилити цю опору?»

Запишіть відповідь – це і буде ключ.

Ефект техніки:

- відновлює внутрішній баланс
- дає відчуття стійкості
- заспокоює нервову систему
- вмикає відчуття контролю й довіри
- допомагає людям під час стресу, війни, невизначеності

В часи, коли світ неймовірно поспішає – саме сповільнення працює. З нейрофізіологічної сторони, сповільнення – це регуляторний механізм, який знижує активність системи загрози і переводить організм у стан відновлення. На рівні тіла – це зменшення кортизолу, стабілізація серцевого ритму, зниження симпатичного збудження. На рівні психіки – зменшення імпульсивності, тривоги, катастрофізації. На рівні поведінки – повернення контролю та здатності до обдуманих дій. Виснаження – це результат постійного перебування в хронічному стресі.

При сповільненні дихання і руху зменшується активність амигдали, посилюється робота префронтальної кори, що відповідає за раціональне мислення і регуляцію, відновлюється баланс кора-лімбічна система, який порушений при хронічному стресі.

Кресвелл Дж. Д. та Ліндсі Е. К. дослідили, що уповільнене дихання (6 вдихів за хвилину) різко знижує рівень кортизолу і стабілізує вегетативну систему [49].

Рекомендація батькам: дні, коли все робити повільно, не вирішувати нічого і дозволяти собі не робити нічого серйозного (дні сповільнення). Саме це і дає ресурс рухатись далі і робити свою роботу якісно. Щоб відновлюватись – важливо мати власні дні сповільнення.

Отже, ефективне зниження рівня тривожності у молодших школярів можливе лише за умови комплексного підходу, що передбачає узгоджену взаємодію школи, родини та громади. Практичні методи спрямовані на емоційну підтримку дітей, формування навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища, набувають особливої значущості в умовах тривалих тривожних ситуацій. Важливу роль у цьому процесі відіграє педагогічна чутливість, психологічна компетентність батьків та залученість громадських інституцій до підтримки психоемоційного благополуччя дитини. Таким чином, системне впровадження практичних методів у співпраці всіх соціальних ланок сприяє не лише зниженню зниженню рівня тривожності молодших школярів, а й формуванню їхньої стійкості до стресових впливів та успішній адаптації до освітнього середовища.

Висновки до третього розділу

Отже, ефективна психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку в умовах кризових ситуацій, зокрема, пов’язаних з повітряними тривогами та тривалою ситуацією невизначеності, вимагає співпраці батьків, педагогів та психологів, базується на науково обґрунтованих підходах та орієнтована не лише на подолання негативних наслідків, а й на розвиток ресурсів дитини, її здатності долати труднощі та зростати навіть в умовах випробувань.

Тривожність у молодших школярів є не лише емоційною реакцією на зовнішні загрози, а й стійким психоемоційним станом, який суттєво впливає на когнітивні процеси, навчальну діяльність, соціальну адаптацію та загальне психічне благополуччя дитини. В умовах війни тривожність часто набуває

хронічного характеру, оскільки діти перебувають у стані постійної готовності до небезпеки, що перевантажує нервову систему та знижує адаптаційні ресурси.

Аналіз психологічних стратегій подолання тривожності засвідчив, що найбільш ефективними є ті підходи, які ґрунтуються на розвитку резильєнтності, формуванні навичок саморегуляції, підтримці стабільного режиму дня та створенні безпечного емоційного середовища. Особливу роль відіграють конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють дитині не уникати тривожних переживань, а поступово усвідомлювати та опрацьовувати їх у прийнятний для віку спосіб – через гру, творчість, рухову активність і вербалізацію почуттів.

Взаємодія школи та родини розглядається як необхідна умова ефективного психологічного супроводу, оскільки саме узгоджені дії дорослих формують у дитини відчуття безпеки, передбачуваності та контролю над ситуацією.

Систематизація практичних методів зниження тривожності у молодших школярів з урахуванням реальних умов функціонування освітнього процесу під час повітряних тривог дозволяє організовувати процес регуляції фізіологічного стану дитини через усвідомлену роботу з тілом. Тілесно-орієнтовані підходи дозволяють швидко знизити рівень психоемоційного напруження та стабілізувати стан дитини в гострих тривожних ситуаціях.

У роботі систематизовано низку дихальних вправ, адаптованих для молодшого шкільного віку, які можуть застосовуватися як у класі, так і в укритті чи домашніх умовах. Їхня ефективність полягає не лише у фізіологічному ефекті, а й у формуванні у дитини відчуття контролю над власним станом.

Дихальні техніки розглядаються як базовий інструмент первинної саморегуляції, оскільки вони безпосередньо впливають на вегетативну нервову систему, активізуючи парасимпатичні механізми заспокоєння.

Не менш важливе значення мають рухові та м’язово-релаксаційні вправи, які сприяють зниженню рівня кортизолу та дозволяють «вивільнити» накопичену напругу через рух. Використання образних вправ, що поєднують рух, уяву та гру, відповідає віковим особливостям молодших школярів і

підвищує їхню залученість до процесу саморегуляції. Такі вправи не лише знижують тривожність, а й сприяють розвитку емоційної обізнаності та тілесної чутливості.

Водночас наголошено на значущості методів фокусування уваги на безпечному середовищі, сенсорних стимулах та актуальному моменті «тут і тепер». Такі підходи є особливо важливими в умовах повітряних тривог, коли дитина може переживати дезорієнтацію, страх і втрату відчуття реальності. Формування навички повернення до відчуття безпеки є ключовим елементом профілактики посттравматичних реакцій.

Окрему увагу приділено ролі батьків як основного джерела емоційної регуляції для дитини. Підкреслено, що емоційний стан дорослого безпосередньо впливає на переживання дитини, а тому психологічна підтримка батьків є невід'ємною складовою роботи з дитячою тривожністю. Запропоновані техніки самопідтримки та сповільнення для дорослих спрямовані на зниження хронічного стресу, профілактику емоційного-виснаження та відновлення внутрішніх ресурсів.

З позицій нейропсихології обґрунтовано ефективність практик сповільнення, як механізму регуляції стану особистості. Зниження темпу дихання, руху та когнітивної активності сприяє зменшенню активації мигдалеподібного тіла та відновленню балансу між лімбічною системою і префронтальною корою, що є критично важливим для зниження тривожності та відновлення здатності до раціонального мислення.

Також окреслено значення психоедукації, нормалізації емоційних реакцій та створення умов для інтеграції травматичного досвіду. У більшості випадків ключовими є підтримка, прийняття та можливість безпечного вираження емоцій. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про травмаорієнтовану психологічну допомогу.

Важливим аспектом, що потребує посилення уваги є усвідомлення необхідності підтримки самих педагогів, які перебувають у ситуації подвійного

навантаження – як фахівці та як батьки своїх дітей, які також переживають стрес і тривогу. Психологічна стійкість педагогічних працівників є умовою ефективної допомоги дітям, а тому впровадження програм емоційного розвантаження, супервізій та психологічного супроводу є актуальним завданням системи освіти.

Таким чином, зниження рівня тривожності молодших школярів можливе за умови системного, комплексного та міждисциплінарного підходу. Поєднання психологічних стратегій, практичних методів саморегуляції, активної участі батьків, педагогів та громади створює умови для формування психологічної стійкості дитини в умовах тривалих кризових впливів.

Запропоновані практичні методи зниження тривожності у молодших школярів можуть бути використані у практичній діяльності шкільних психологів, педагогів та в роботі з батьками.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене одній з найактуальніших проблем сучасної української психології та педагогіки – подоланню тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах повномасштабної війни та систематичних повітряних тривог. В дослідженні комплексно розглянуто тривожність дітей 9-10 років як багатовимірне явище, що формується під впливом індивідуально-психологічних, сімейних, освітніх та соціальних факторів.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив узагальнити ключові підходи до вивчення тривожності, від класичних теорій З. Фрейда, К. Горні, Р. Мея до сучасних когнітивно-поведінкових та кризових концепцій. Встановлено, що молодший шкільний вік є сенситивним періодом, вразливим до стресових впливів через незавершеність формування механізмів емоційної регуляції та високу залежність від дорослих. Хронічний стрес, спричинений повітряними тривогами, характеризується непередбачуваністю, порушенням базового відчуття безпеки та сенсорним перевантаженням, що призводить до посилення тривожних реакцій у дітей, які проявляються на емоційному, когнітивному, поведінковому та соматичному рівнях.

Емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу про значний вплив повітряних тривог на емоційний стан дітей. Застосування трьох валідних психодіагностичних методик дозволило отримати багатовимірну картину проблеми. Результати показали, що значна частина дітей (24,2% за шкалою CMAS) має високий рівень тривожності, що потребувало цілеспрямованої психологічної підтримки. Більшість дітей (40,32%) демонстрували середній рівень тривожності, що свідчило про адаптаційні процеси, однак і про наявність психоемоційного напруження. Виявлено гендерні відмінності: дівчата в середньому показують кращу емоційну саморегуляцію, проте вищий рівень тривожності за шкалою CMAS, що може бути пов’язано з соціальними та культурними чинниками. Аналіз даних від батьків виявив найбільш поширені

симптоми тривожності у дітей, такі як емоційна нестійкість, дефіцит концентрації уваги та дратівливість, що вказує на їх психоемоційне виснаження.

На основі результатів дослідження була розроблена та апробована комплексна програма психологічної підтримки, що базувалася на принципах системності, інтеграції та співпраці між психологом, педагогами та батьками. Програма включала ігрові активності для розвитку копінг-стратегій у дітей та тренінги для батьків, спрямовані на навчання ефективним стратегіям управління дитячою тривожністю. Повторна діагностика після впровадження програми засвідчила її високу ефективність: кількість дітей з високим рівнем тривожності значно знизилася (з 24,20% до 11,29%), а з низьким – зросла (з 35,48% до 56,45%). Це підтверджує, що системний підхід, який передбачає роботу з дітьми та підвищення компетентності батьків, є ключовим чинником у зниженні рівня тривожності та формуванні психологічної стійкості (резильєнтності) у дітей.

Таким чином, результати дослідження доводять, що ефективна психологічна підтримка в умовах тривалих кризових ситуацій вимагає комплексного, науково обґрунтованого підходу. Систематизовані практичні методи та стратегії (дихальні та рухові вправи, техніки саморегуляції, копінг-стратегії) можуть бути використані у практичній діяльності шкільних психологів, вчителів та батьків для створення безпечного освітнього середовища, що сприятиме не лише подоланню негативних наслідків стресу, зниження рівня тривожності, а й розвитку особистісних ресурсів дитини, її здатності долати труднощі та зростати навіть в умовах випробувань. Особливої уваги приділено в дослідженні важливості взаємодії школи та родини, як необхідної умови для забезпечення психічного здоров’я та благополуччя дітей в умовах воєнного часу.

Отже, проведений аналіз теоретичних положень, результатів емпіричних досліджень та практичного досвіду психологічної підтримки дозволив комплексно розглянути проблему дитячої тривожності як багатовимірне явище,

що формується під впливом індивідуально-психологічних, сімейних, освітніх і соціальних факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова О. В. Психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності у молодших школярів: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 156 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь, 2020. 344 с.
3. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Харків: Фоліо, 2018. 512 с.
4. Волошок, О. (2019). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (10). https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p
5. Гошовська Д. Т. Емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку як психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 61. С. 45-52.
6. Дзивак К., Ромаш І., Ромаш І., Піменова К., Палічук В., Слободян. В., Обидняк В., і Пустовайт, М. (2025). Травма примусового переміщення дітей внаслідок російсько-української війни. Психічне здоров'я: Журнал глобальних викликів, 8(1), 140–160. https://doi.org/10.56508/mhgcj.v8i1.298
7. Дослідження емоційного стану дітей під час сигналу «Повітряна тривога». Херсонський державний університет. 2024. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/
8. Журавльова Л. П. Психологічні особливості тривожності дітей в умовах сучасної української школи. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том XII: Психологія творчості, вип. 32. С. 134-145.
9. Іванова О. М. Формування емоційної стійкості молодших школярів в освітньому процесі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2021. 278 с.
10. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

11. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / за ред. Л. М. Проколієнко. Київ: Рад. школа, 1989. 608 с.
12. Кузь В. Г., Падалка Г. М. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Знання, 2019. 287 с.
13. Кремень В.Г. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні: монографія. Національна академія педагогічних наук України. Київ: Педагогічна думка, 2021. 384 с.
14. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. 4-те вид., перероб. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 528 с.
15. Маляр О. Психолого-педагогічна характеристика прояву емоційних станів у дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2023. № 3. DOI: 10.32782/academ-ped.psyh-2023-3.10
16. Методика на виявлення дитячих страхів. Опитувальник для батьків за О.І. Захаровим. https://naurok.com.ua/test/psihologiya-2254045.html
17. Освіта в умовах війни: виклики та перспективи для України. 2023. Інститут аналітики та адвокації. https://iaa.org.ua/articles/education-in-times-of-war-challenges-and-prospects-for-ukraine/?gad_source=1&gad_campaignid=23334009118&gbraid=0AAAAAp3Jda76SC-QTmAEOsyemoTgCxfeT&gclid=Cj0KCQiAkPzLBhD4ARIsAGfah8j_OLnNCPEZYHd2YorvWmEsh3q7GI3t0TD-97laGbAQ5DJcZWVJQmAaAoA3EALw_wcB
18. Новік Т. О. Психологічна безпека здобувачів освіти в умовах війни: зб. доп. 16-ї Міжнар. наук.-метод. конф. Харків: НТУ "ХПІ", 2024. С. 29-31. https://repository.kpi.kharkov.ua/items/423e4f65-b38b-49fb-af11-dec0dcd9156c
19. Петрище Л. В. Що треба знати батькам про дитячу тривожність: методичні рекомендації. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2022. 24 с.

20. Психологічна підтримка батьків дітей з ООП у воєнний час. Черкаський державний університет. 2023. URL: https://journals.cusu.in.ua/
21. Прокоф'єва Олеся, Тетяна Марчак, Ольга Поджинська, Тамара Кривоніс, Ганна Павленко, Людмила Іванцева. Запобігання стресу та тривозі у дітей і дорослих під час воєнного стану: перспективи для України та світу. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. Том 17 No 2. 2025. С. 284-301. https://doi.org/10.18662/rrem/17.2/983
22. Психодіагностика: практикум / [уклад.: Н. О. Данильченко, А. В. Вертель]. - Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с. https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/35-4.pdf
23. Психологічна служба в системі освіти України: концепція розвитку на 2020-2022 роки / Т. М. Титаренко, Г. М. Бевз, Л. А. Онуфрієва [та ін.]; за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 58 с.
24. Ткачук Т. (2019). Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах кризових ситуацій. Психологія і суспільство, (1), 124–133. https://journals.uran.ua/index.php/2304-9693/article/view/151997
25. Ройз, С. (2024, 9 січня). Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад. Нова українська школа. https://nus.org.ua/2024/01/09/psyhologichna-dopomoga-dityam-pid-chas-vijny-dobirka praktychnyh-instrumentiv-i-porad-vid-psyhologyni-svitlany-rojz/
26. Саннікова А. О. Тривожність як стан і властивість особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19-20 трав. 2023 р.). Одеса, 2023. С. 58–65. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17715
27. Скрипник А., & Лабенко, О. (2022). Вплив стресу на мовлення дітей в умовах війни. Східноєвропейський журнал психолінгвістики, 9(2), 116-129. https://doi.org/10.29038/eejpl.2022.9.2.lab

28. Сміт Патрік, Дирегров Атле, Юле Вільям. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років // пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. - 108 с.
29. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. Psychology Travelogs. 2023. № 4.
30. Титаренко Т. М. Психологічна підтримка особистості в кризових ситуаціях: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2020. 144 с.
31. Українська педагогічна енциклопедія: у 5 т. / Академія педагогічних наук України; голов. ред. Н. Г. Ничкало. Київ: Педагогічна думка, 2021. Т. 5: Т – Я. 552 с. ISBN 978-966-644-715-0.
32. Цибульська С. М. (2023). Психосоціальна підтримка дитини як вияв педагогічної партнерської взаємодії у безпечному середовищі. Modern Engineering and Innovative Technologies, (27)(3), 42-47. https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27 03-024
33. Чабан О.С. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. К.: ТОВ «Доктор-Медіа-Груп, 2017р.- 150 с.
34. Чекають на повітряну тривогу, щоб не було уроку: як змінилося ставлення учнів до сирен і що із цим робити. Нова українська школа. 2023. URL: https://nus.org.ua/2023/04/11/
35. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Беженська А.А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Вікова та педагогічна психологія. Випуск 55. 2023. С. 67-71. http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf
36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 2016. 160 с.
37. Ab Ghaffar S. F., Mohd Sidik S., Ibrahim N., Awang H., Rampal L. Effect of a School-Based Anxiety Prevention Program among Primary School Children.

International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 16, No. 24. P. 4913. DOI: 10.3390/ijerph16244913.

38. Adams D., Simpson K., Keen D. School-related anxiety symptomatology in a community sample of primary-school-aged children on the autism spectrum. Journal of school psychology. 2018. Vol. 70. P. 64-73. DOI: 10.1016/j.jsp.2018.07.003.
39. Barrett P., Turner C. Prevention of anxiety symptoms in primary school children: preliminary results from a universal school-based trial. The British journal of clinical psychology. 2001. Vol. 40, Pt 3. P. 399-410. DOI: 10.1348/014466501163887.
40. Barlow D.H. (1991). Disorders of Emotion. Psychological Inquiry, 2(1), 58-71. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_15
41. Beck A., Emery G.. Anxiety Disorders And Phobias: A Cognitive Perspective. Basic Books, 1985. C.368.
42. Bowlby, J. (1969).*Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. New York: Basic Books.
43. Bronfenbrenner U. (1979).*The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
44. Butcher P. R., Heubeck B., Welvaert M. Anxiety and verbal learning in typically developing primary school children: Less efficient but equally effective. The British journal of educational psychology. 2020. Vol. 90, No. 4. P. 1070-1085. DOI: 10.1111/bjep.12380.
45. Calland C., Hutchinson N. Tackling Anxiety in Schools: Lessons for Children Aged 3-13. 2021. DOI: 10.4324/9781003107941.
46. Casey B. J., Jones R. M., & Hare T. A. (2008). The adolescent brain.*Annals of the New York Academy of Sciences*, *1124*(1), 111-126.
47. Clarke S., Evans A., Moss K. Understanding and Reducing Anxiety in the Primary School. 2024. DOI: 10.4324/9781003454434.

48. Creswell J. D., & Lindsay E. K. (2014). How does mindfulness training improve health? A conceptual framework of cognitive and affective mechanisms. *Perspectives on Psychological Science*, *9*(6), 748-761.
49. *Darvin Ch. The Expression of the Emotions in Man and Animals*). New York D. Appleton and company. 1897. C. 398. https://darwin-online.org.uk/converted/pdf/1897_Expression_F1152.pdf
50. Deci E. L., & Ryan R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.*Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
51. Donskova E. S. The relationship between self-esteem and the level of anxiety in children of primary school age. Psychology in Education. 2022. Vol. 4, No. 1. P. 41-52. DOI: 10.33910/2686-9527-2022-4-1-41-52.
52. Fasfous A.F., Peralta-Ramírez M.I., Pérez-García M. The effects of war, displacement, and trauma on child development. Humanities and Social Sciences Communications. 2023. Vol. 10. Article 843. DOI: 10.1038/s41599-023-02438-8
53. Fegert J.M., Vitiello B., Plener P.L., Clemens V. Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. European Child & Adolescent Psychiatry. 2022. Vol. 31. P. 845–853. DOI: 10.1007/s00787-022-01974-z
54. Fu J., Yu W., Li S., Sun W. A bibliometric analysis of anxiety and depression among primary school students. Frontiers in Psychiatry. 2024. Vol. 15. P. 1431215. DOI: 10.3389/fpsyt.2024.1431215.
55. Freud S. The Origins Of Psycho-Analysis: Letters To Wilhelm Fliess, Drafts And Notes: 1887—1902. Edited by Marie Bonaparte, Anna Freud, Ernst Kris. Translated by Eric Mosbacher and James Strachey. New York: Basic Books. 1954.
56. Freud S. The problem of anxiety. New York: Norton. 1936.
57. Hiller R.M., et al. Trauma functioning and well-being in children who receive mental health aid after natural disaster or war. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 19.

58. Horney K. Essays on Gender, Culture, and Psychoanalysis. Yale University Press. 2020. C. 362.
59. Lehmann J., Lechner V., & Scheithauer H. (2022). School Closures During the COVID-19 Pandemic: Psychosocial Outcomes in Children – a Systematic Review. International Journal of Developmental Science, 15, 85-111. https://doi.org/10.3233/DEV-220322.
60. Liu Q., Hong X., Wang M.-C. Parental Educational Anxiety during Children's Transition to Primary School in China. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 15. P. 9260. DOI: 10.3390/ijerph19159260.
61. May R. The meaning of anxiety. New York: Ronald Press. 1950.
62. Măirean C., Zancu A. S., Diaconu-Gherasim L. R. Children's anxiety, academic self-efficacy, and intergenerational transmission of worries regarding the transition to middle school. The British journal of educational psychology. 2022. Vol. 92, No. 4. P. 1465-1483. DOI: 10.1111/bjep.12530.
63. Manley H., Tu E.-N., Reardon T., Creswell C. The relationship between teachers' day-to-day classroom management practices and anxiety in primary school children: A systematic review. Review of Education. 2023. Vol. 11, No. 1. e3385. DOI: 10.1002/rev3.3385.
64. Masten A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development.*American Psychologist*, *56*(3), 227-238.
65. Michalek C., et al. War-related trauma linked to increased sustained attention to threat in children. Child Development. 2022. Vol. 93. № 3. P. 758-775. DOI: 10.1111/cdev.13739
66. National Institute of Mental Health. (2023). *Anxiety disorders in children and adolescents*. https://mentalhealthfoundation.org/health-conditions/anxiety-disorders/generalized-anxiety/?gad_source=1&gad_campaignid=14405879264&gbraid=0AAAAABNkekgdxZZxH62oHD-2q6qfjTfB-

&gclid=Cj0KCQiAkPzLBhD4ARIsAGfah8iV2InwqJKUBz1Go9QUV10pLTzu_BavcCW5-L0ZkD9FeaYBxOS4Al8aApb8EALw_wcB

67. Rathod R., Chauhan D. Academic Anxiety among Primary School Students. Journal of General Education and Humanities. 2023. Vol. 2, No. 3. P. 1-8. DOI: 10.58421/gehu.v2i3.91.
68. Robson D. A., Johnstone S., Putwain D., Howard S. Test anxiety in primary school children: A 20-year systematic review and meta-analysis. Journal of school psychology. 2023. Vol. 98. P. 42-56. DOI: 10.1016/j.jsp.2023.02.003.
69. Scheeringa M.S., Weems C.F., Cohen J.A., Amaya-Jackson L., Guthrie D. Trauma-focused cognitive-behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in three through six year-old children: A randomized clinical trial. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2011. Vol. 52. № 8. P. 853-860.
70. Segool N. K., Carlson J., Goforth A. N., Embse N., Barterian J. Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stakes testing. Psychology in the Schools. 2013. Vol. 50, No. 5. P. 489-499. DOI: 10.1002/PITS.21689.
71. Sideropoulos V., Palikara O., Burchell E., Ashworth M., Van Herwegen J. Anxiety during transition from primary to secondary schools in neurodivergent children. JCPP Advances. 2024. Vol. 4, No. 2. e12262. DOI: 10.1002/jcv2.12262.
72. Silverman W. K., Pina A. A., & Viswesvaran C. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for phobic and anxiety disorders in children and adolescents.*Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *37*(1), 105-130.
73. Slavilova D., Uzunova V. Research on the Relationship Between Intelligence and Anxiety of the Children in Primary School Age. Педагогически форум. 2020. Vol. 8, No. 1. P. 99-107. DOI: 10.15547/pf.2020.011.
74. Sorvo R., Koponen T., Viholainen H., Aro T., Räikkönen E., Peura P., Dowker A., Aro M. Math anxiety and its relationship with basic arithmetic skills among primary school children. British Journal of Educational Psychology. 2017. Vol. 87, No. 3. P. 309-327. DOI: 10.1111/bjep.12151.

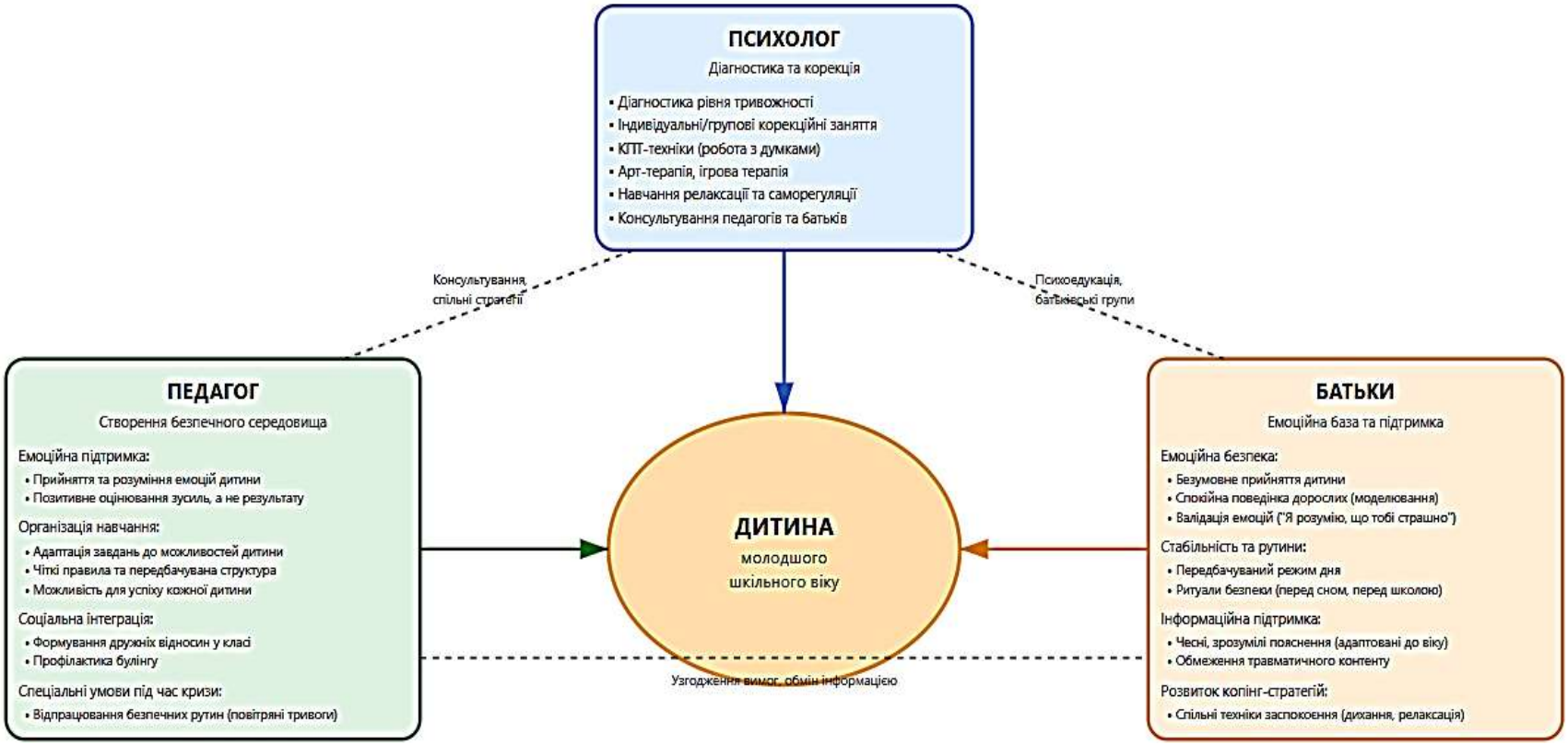
75. Sorvo R., Koponen T., Viholainen H., Aro T., Räikkönen E., Peura P., Tolvanen A., Aro M. Development of math anxiety and its longitudinal relationships with arithmetic achievement among primary school children. Learning and Individual Differences. 2019. Vol. 69. P. 173-181. DOI: 10.1016/J.LINDIF.2018.12.005.
76. Szczygieł M., Szűcs D., Toffalini E. Math anxiety and math achievement in primary school children: Longitudinal relationship and predictors. Learning and Instruction. 2024. Vol. 91. P. 101906. DOI: 10.1016/j.learninstruc.2024.101906.
77. Spielberger C. D. Anxiety and behavior. New York, NY: Academic Press. 1966.
78. Tihomirova L., Makeeva T. Features of anxiety in primary school children with mental retardation in conditions of inclusive and integrated learning. Journal of Pedagogical Studies. 2024. Vol. 9, No. 2. P. 77-90. DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-2-77-90.
79. World Health Organization. (2023).*Mental health and psychosocial support in emergencies*. https://www.emro.who.int/media/news/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies.html
80. American Psychological Association. (2022).*The impact of chronic stress on child development*. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0024768
81. Piaget J. (1952).*The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська модель зниження рівня тривожності молодших школярів

(інтегративний підхід: педагог – психолог – батьки)



Додаток Б

Програма підтримки молодших школярів у кризових ситуаціях

Вчитель початкової школи відіграє ключову роль у забезпеченні психологічної безпеки учнів під час повітряних тривог. Зокрема, знає та навчає дітей алгоритму дій в ситуації повітряної тривоги під час освітнього процесу.

До переходу в укриття педагог має зберігати власний спокій (діти дуже чутливі до емоцій дорослих), давати чіткі, короткі інструкції, організувати безпечний рух до укриття. Важливо не поспішати, але й не зволікати, демонструючи впевненість та контроль над ситуацією.

Ефективна психологічна підтримка дітей молодшого шкільного віку в умовах кризових ситуацій базується на кількох принципах.

Базовий принцип – забезпечення відчуття безпеки. Дитина має почути від дорослих: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці). Важливо демонструвати надійність: дорослий робить усе можливе для захисту, армія захищає країну. Для молодших школярів важливі тактильний контакт, обійми, які посилюють відчуття захищеності.

Другий принцип – збереження звичного розкладу та ритуалів. Наскільки це можливо, варто відновити звичні дії, режим дня. Це створює відчуття стабільності та прогнозованості, що особливо важливо в умовах невизначеності.

Третій принцип – контрольована інформація. Дитина не має бути присутня при перегляді новин про смерть і вибухи. Інформування має бути дозованим, адаптованим до віку та рівня розуміння дитини.

Четвертий принцип – активне застосування технік саморегуляції. Існує низка ефективних вправ для стабілізації емоційного стану дитини під час та після повітряної тривоги:

П'ятий принцип – використання гри та творчості. Молодші школярі природно виражають свої переживання через гру. Педагоги та батьки можуть запропонувати дитині малювання, створення казок про персонажа, який долає труднощі, рольові ігри. Важливо не забороняти дітям гратися у «війну» – через

таку гру діти опрацьовують травматичний досвід. Втручання потрібне лише тоді, коли гра стає деструктивною або надмірно агресивною.

Шостий принцип – визнання та нормалізація почуттів. Дітям необхідно пояснювати, що страх, тривога, злість, сум – це нормальні людські реакції на ненормальну ситуацію. Важливо навчити дитину називати свої емоції, говорити про них. Питання «Як ти себе зараз почуваєш?» має стати щоденним ритуалом.

Сьомий принцип – довіра посильних відповідальних завдань. Відчуття власної корисності, можливість допомогти іншим підвищує самооцінку дитини та знижує відчуття безпорадності. Можна попросити дитину стежити за іграшкою, провести репортаж із укриття, створити казку для молодших дітей.

Дана програма пропонує комплексний підхід, заснований на психолого-педагогічних принципах та сучасних дослідженнях, спрямований на зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану дітей через ігрові активності. Програма враховує вікові особливості дітей 6-10 років та адаптована до українського освітнього контексту, включаючи специфічні стресові фактори, пов’язані з воєнним станом та соціальною адаптацією. Регулярне застосування ігор (3-15 хв. щоденно/щотижня) інтегрується в будь-який урок, не порушуючи навчальний процес.

Мета: зниження рівня тривожності, розвиток копінг-стратегій та покращення емоційного стану дітей через ігрові активності.

Варіативність: Індивідуальна або групова форма.

Очікуваний результат: Зняття м’язового напруження, розвиток навичок дихання, зниження рівня тривожності

1. Ігрові активності для розвитку копінг-стратегій.

Пошук соціальної підтримки.

«Коло друзів». Мета: навчити дітей звертатися за підтримкою до однолітків та дорослих.

Хід гри: Діти сидять у колі. Кожен по черзі розповідає про ситуацію, яка викликала тривогу, а інші пропонують підтримку або поради. Вчитель може моделювати приклади, як правильно просити допомогу.

«Лист довіри». Мета: розвиток навичок висловлювання своїх почуттів.

Хід гри: Діти пишуть листа (або малюють) про свої страхи чи тривоги. Листи можна покласти в «скриньку довіри», а вчитель обов'язково реагує на кожен лист, надаючи підтримку.

Проблемно-орієнтований копінг.

«План дій». Мета: навчити дітей аналізувати проблеми та шукати шляхи їх вирішення.

Хід гри: Діти отримують картки з описом стресових ситуацій (наприклад, «забув домашнє завдання»). Вони обговорюють у парах, як можна вирішити проблему, і презентують свої ідеї класу.

«Мій режим дня» Мета: формування навичок самоорганізації.

Хід гри: Діти малюють свій ідеальний режим дня, включаючи час для навчання, відпочинку та хобі. Вчитель допомагає їм аналізувати, як правильний режим зменшує стрес.

Емоційно-орієнтований копінг.

«Дихальна хвилинка». Мета: навчити дітей технікам релаксації.

Хід гри: Під час уроку вчитель оголошує «дихальну хвилинку». Діти закривають очі та виконують прості дихальні вправи (наприклад, вдих на 4 рахунки, видих на 6 рахунків).

«Емоційний барометр». Мета: розвиток емоційної свідомості.

Хід гри: На дошці малюється «барометр» з різними емоціями (радість, страх, злість). Діти по черзі прикріплюють магнітик до тієї емоції, яку вони відчувають, і розповідають, чому.

Соціальне відключення та задоволення.

«Гра в асоціації». Мета: відволікання від стресу через креативність.

Хід гри: Вчитель називає слово (наприклад, «сонце»), а діти по черзі називають асоціації. Гра допомагає переключити увагу та розслабитися.

«Музична пауза». Мета: відновлення енергії через позитивні емоції.

Хід гри: Під час уроку вчитель включає веселу музику на 2-3 хвилини, і діти танцюють або співають.

2. Ігрові активності для когнітивної переструктуризації.

«Переосмислення ситуацій». Мета: навчити дітей змінювати негативні думки на позитивні.

Хід гри: Діти отримують картки з негативними думками (наприклад, «Я ніколи не впораюся з цим завданням»). Вони обговорюють у групах, як можна переформулювати цю думку (наприклад, «Я можу спробувати і попросити допомоги»).

«Історії успіху». Мета: формування позитивного мислення.

Хід гри: Вчитель розповідає історії про дітей, які подолали труднощі. Діти обговорюють, що допомогло героям історій, і як це можна застосувати у власному житті.

3. Ігрові активності для розвитку резильєнтності.

«Мої маленькі перемоги». Мета: святкування досягнень.

Хід гри: Кожен учень розповідає про одну маленьку перемогу за день (наприклад, «Я допоміг другу»). Вчитель записує ці перемоги на дошці та хвалить дітей.

«Гра в героїв». Мета*:* розвиток впевненості у собі.

Хід гри: Діти вигадують історію про героїв, які подолали труднощі. Потім вони розповідають, які якості допомогли героям перемогти.

4. Рекомендації для вчителя.

Зберігайте спокій: діти реагують на емоції дорослих, тому важливо залишатися спокійним і впевненим.

Використовуйте ігри регулярно: ігрові активності повинні бути частиною щоденного навчального процесу.

Створюйте атмосферу довіри: діти повинні відчувати, що їх підтримують і розуміють.

Адаптуйте ігри: вибирайте ігри, які відповідають віковим особливостям та інтересам дітей.

Програма підтримки дітей молодшого шкільного віку через ігрові активності є комплексною та адаптованою до українського освітнього контексту.

Вона базується на психолого-педагогічних підходах, враховує вікові особливості дітей 6-10 років та специфічні стресові фактори, пов’язані з воєнним станом та соціальною адаптацією. Програма пропонує різноманітні ігрові активності, які допомагають дітям розвивати навички емоційної регуляції, соціальної взаємодії, когнітивних функцій та креативності, сприяючи зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану. Регулярне застосування програми у навчальному процесі дозволить вчителям ефективно підтримувати дітей, не витрачаючи додаткового часу на підготовку, та сприятиме створенню сприятливого психологічного клімату в класі.

Тижневий план уроків (на основі 1-годинного прикладного плану дій).

Тема: «Як залишатися спокійним під час тривоги»

День	*Тема уроку*	*Активності*	*Матеріали*
1	Знайомство з «зоною спокою»	- Оголошення мети заняття - Показ плакату «Що робити під час тривоги» - Тренування шляху до «зони спокою»	Плакат, звуковий файл тривоги
2	Дихальні вправи	- Вправа «Квітка-повітря» (5 повторень) - Гра-симуляція: сигнал тривоги → перехід до «зони спокою»	Аудіо-медитація «Дихальна квітка»
3	Емоційна підтримка	- Тиха розповідь про «мудру сову» - Малювання «моя безпечна скриня»	Книга-розмальовка «Мій безпечний світ»
4	Рухова активність	- Легка розтяжка «м’яка кішка» - Підсумок: обговорення «Що допомогло заспокоїтися?»	Відео-урок «Тихий куток»
5	Закріплення навичок	- Повторення дихальних вправ - Гра-симуляція з батьками (запрошення батьків на урок)	Список телефонів психологічної підтримки

Додаткові матеріали:

Шаблони матеріалів: картки з емоціями, малюнки для розфарбовування, таблиці для самооцінки емоційного стану.

Чек-листи для вчителя: пам’ятки з питаннями для саморефлексії після проведення активностей.

Список рекомендованої літератури та ресурсів: книги, відео, онлайн-платформи (українські та міжнародні).

Анкета для оцінки ефективності: шкала тривожності для молодших школярів, щоденник спостережень.

Додаток В

Програма психосоціальної підтримки

Програма адаптована до українського контексту, враховує стресові фактори війни та соціальної адаптації.

Мета: навчити батьків ефективним стратегіям управління тривожністю.

Завдання: створити безпечне емоційне середовище в школі та вдома, формувати навички саморегуляції та спокою у дітей. Забезпечити співпрацю між школою, батьками та психологами.

Ключові принципи програми: простота та зрозумілість – короткі інструкції, візуальні підказки, ігрові формати; постійність – регулярні тренування та ритуали формують автоматичні навички; безпечне емоційне середовище – дорослі залишаються спокійними та підтримують дітей; залучення творчості – малювання, розповіді, музика допомагають «перекодувати» страх; спільна відповідальність – школа, батьки, психологи та громада працюють разом.

Очікувані результати: батьки відчувають себе впевненіше у підтримці дитини; школа стає безпечнішим місцем для навчання та розвитку.

Структура програми.

Тренінг для батьків: «Як підтримати дитину під час тривоги».

Формат: Онлайн або офлайн зустріч (1,5 години)

Час	*Тема*	*Активності*	*Матеріали*
0-15 хв.	Вступ: Чому важливо залишатися спокійними	- Коротка презентація про вплив стресу на дітей - Обговорення: «Що ви відчуваєте під час тривоги?»	Презентація, плакат «Що робити під час тривоги»
15-30 хв.	Створення «домашньої зони спокою»	- Інструкція: як організувати куток з м’якою підстилкою, улюбленою іграшкою, книжкою - Практичне завдання: батьки діляться ідеями	Відео-урок «Тихий куток»
30-45 хв.	Дихальні вправи для дітей	- Демонстрація вправи «Квітка-повітря» - Практика з батьками	Аудіо-медитація «Дихальна квітка»

45-60 хв.	Як говорити з дитиною про тривогу	- Правила: не надмірно інформувати, слухати емоції - Рольова гра: «Дитина каже „я боюся“ – як відповісти?»	Список телефонів психологічної підтримки
60-90 хв.	Підтримка рутини та позитивні ритуали	- Обговорення: «Які ритуали допомагають вашій дитині?» - Створення списку спільних активностей (читання, спів)	Книга-розмальовка «Мій безпечний світ»

Спільні заходи школи та батьків.

- Щомісячні зустрічі з психологом для обговорення прогресу дітей.
- Спільні тренування з дітьми та батьками (наприклад, гра-симуляція тривоги).
- Створення групи підтримки у месенджерах (Telegram, Viber) для обміну порадами та ресурсами.

Додаткові ресурси для вчителів та батьків

Ресурс	*Формат*	*Короткий опис*
«Дихальна квітка»	Аудіо-медитація (2-3 хв.)	Коротка інструкція з уявним ароматом квітки
Плакат «Що робити під час тривоги»	Паперовий/PDF	Ілюстрований крок-за-кроком план
Відео-урок «Тихий куток»	YouTube/Внутрішня платформа	5-хвилинне відео про створення «зони спокою»
Книга-розмальовка «Мій безпечний світ»	Друкована	20 сторінок з малюнками та нотатками
Список телефонів психологічної підтримки	Паперовий листок	Номери місцевих центрів та гарячих ліній

Як відновитися після ночі тривоги чи обстрілів.

1. Спершу – безпека.

Переконайся, що загроза минула. Відчуй ґрунт під ногами, подихай повільно. Назви кілька речей, які бачиш або чуєш – це допоможе повернутися в “тут і тепер”.

2. Подихай і порухайся.

Легкий рух, тремтіння, прогулянка – це природне розвантаження для нервової системи. Якщо можеш – вийди на свіже повітря чи до світла.

3. Підтримай тіло.

Вода, тепла їжа, ковдра, трохи сну або спокійного лежання. Організму потрібно відчути тепло, ситість і турботу, щоб відновити ресурси.

4. Емоції – можна.

Плач, злість, тремтіння – нормальна реакція на ненормальні події. Говори, пиши або просто побудь поруч із кимось, кому довіряєш.

5. Мінімум новин і максимум м’якості.

Не перевантажуй себе інформацією. Обмеж гаджети, дозволь собі тихий день.

Увечері – теплий чай, приглушене світло, тиша.

Як відновитися після тривожної ночі



1. Спершу — безпека

Переконайся, що загроза минула, і повернися в теперішній момент.

2. Подихай і порухайся

Легкий рух або прогулянка допоможуть розвантажити нервову систему.

3. Підтримай тіло

Вода, тепла їжа, відпочинок і відчуття тепла відновлюють ресурси.

4. Дозволь собі емоції

Плач або злість — це нормальна реакція на ненормальні події.

5. Мінімум новин

Обмеж потік інформації, щоб не перевантажувати себе.

Додаток Г

Пам’ятка для педагога, батьків

Добірка практичних, перевірених прийомів і готових рішень, що допомагають знижувати тривожність у молодших школярів під час повітряних тривог. Зазначені підходи адаптовані до українських реалій (укриття, довготривалі тривоги, обмежені ресурси) і підходять як для вчителів, так і для батьків.

Ключові принципи

Безпека і передбачуваність: чіткі, повторювані кроки “що робимо зараз і далі”. Зв’язок і підтримка: спокійний голос дорослого, контакт очима, лагідні інструкції. Вибір і контроль: маленькі вибори для дитини, щоб повернути відчуття впливу. Регуляція через тіло: дихання, рух, сенсорні техніки. Нормалізація: “Лякатися – нормально. Ми знаємо, що робити і разом впораємось”.

До тривоги: підготовка

Поясніть простими словами: що таке сирена, чому ми спускаємось в укриття, хто про нас дбає. Використайте “соціальну історію” у 4-6 речень з картинками.

Відпрацюйте маршрут у форматі гри: “паровозиком”, у кожного – роль (лідера, “хвостика”, помічника дверей).

Навчіть 2–3 техніки заспокоєння (див. нижче) та потренуйте їх у спокійний час.

Підготуйте “набір спокою” для кожної дитини:

- беруші/дитячі навушники, маленька м’яка іграшка, пляшка води, снеки, антистрес, розмальовка й олівці, книжка/комікс, вологі серветки, ліхтарик.
- записка від батьків з коротким посланням підтримки.

Візуальні опори:

- ✓ “Доріжка кроків” у картинках: 1) Чуємо сирену → 2) Спускаємось → 3) Сідаємо на місця → 4) Дихаємо разом → 5) Тихі заняття.
- ✓ “Термометр емоцій” або шкала від 0 до 10 зі смайликами.

- ✓ Домовтесь про кодове слово для групового заспокоєння: “Якір” – усі роблять 5 циклів дихання.

З батьками: коротка інструкція, що є в рюкзаку, які вправи дитина знає, що допомагає саме їй.

Під час тривоги

Саморегуляція дорослого спершу: повільний голос, короткі фрази. Приклад: “Ми вже в укритті. Тут безпечно. Зараз зробимо 5 подихів – разом.”

Швидкий ритуал заспокоєння (2-3 хв): 3-5 циклів дихання за обраною технікою (нижче).

- “Метелик” (легкі поперемінні поплескування по плечах).
- Структура часу у вкритті (цикл на 20-25 хв, повторювати):
- Регуляція 3-4 хв (дихання/заземлення).
- Тиха діяльність 1-12 хв (читання, розмальовки, пазли, лего).
- Легка руханка 2-3 хв (тихі розтяжки, “струшування ручок”, “деревце”).

Перерва 2-3 хв (вода, туалет, зміна активності).

Зниження сенсорного навантаження: навушники/беруші, м’яке світло, виділені “тихі куточки”.

Маленькі вибори: “Ти хочеш розмальовку чи казку?” – повертає контроль і зменшує тривогу.

Парами або “бадді”: діти вдвох сідають поряд; сильніший заспокоює, читає чи показує дихання.

Для дитини з гострою тривогою/панікою:

- ✓ Назвати почуття: “Тобі страшно. Я з тобою.”
- ✓ Дихання разом 4-5 циклів.
- ✓ Заземлення 5-4-3-2-1 (див. нижче).
- ✓ Тактильний якір: м’яка іграшка/ковдра; дозволена підтримка за згодою (взяти за руку/обійми).

Після відбою

Короткий підсумок: 1-2 речення, що відбулося добре (“Ми швидко зібралися, дихали разом – це спрацювало”).

“Температура емоцій”: діти показують смайлик/цифру, що відчувають; 1-2 хвилини обміну.

Рух і “скидання”: потягушки, струшування кистей/стоп, 30-60 сек “як песик після дощу”.

Повернення до рутини: оголосіть наступні ясні кроки дня.

Похвала за конкретну поведінку: “Мені сподобалось, як ти допоміг другу дихати.”

Прості техніки саморегуляції (6-10 років)

- Дихання “Квітка – Свічка”: повільно “нюхаємо квітку” (вдих 3-4), “задуваємо свічку” (довгий видих 4-5). 5 повторів.
- “Квадратне” дихання: ведемо пальцем по уявному квадратику – вдих 4, затримка 4, видих 4, затримка 4. 4 кола.
- “Зірочка”: обводимо контури долоні, на підйомі – вдих, на спуску – видих. 5 пальців – 5 циклів.
- “Метелик”: схрестити руки на грудях, поперемінно легко постукувати по плечах 20–30 разів, дихати рівно, дивитись по черзі ліворуч-праворуч.
- 5-4-3-2-1 (заземлення): назви 5 предметів, які бачиш; 4 – відчуваєш тілом; 3 – чуєш; 2 – нюхаєш; 1 – смак.
- Напруження-розслаблення “Лимон/Їжачок”: сильно “вичавити лимон” в кулачках 3 секунди – відпустити; “перетворитись на їжачка” (стиснути плечі) – розслабити. 3-4 повтори.

Уява “Безпечне місце”: коротко описати місце, де спокійно (пляж/дім), додати 3 деталі для кожного чуття.

- ✓ Ігри й заняття в укритті, що заспокоюють.
- ✓ Розмальовки-антистрес, наклейки, мозаїки, пазли до 12-24 елементи.
- ✓ Читання вголос коротких оповідань, аудіоказки через телефон у навушниках.
- ✓ Лего/конструктор, магнітні планшети, сюжетні міні-фігурки.
- ✓ “Знайди 5 зелених предметів”, “Назви 3 круглі речі” – майндфулнес через гру.

- ✓ Мильні бульбашки/вітрячок – тренування довгого видиху.
- ✓ “Баночка спокою” з блискітками: потрясти – спостерігати, як осідають.

Організація простору

- ✓ Позначені місця для кожного (килимок/стікер з ім’ям) – знижує хаос.
- ✓ Кути “тиші”: подушки, пледи, приглушене світло.
- ✓ Набір на клас: беруші/навушники, лампи на батарейках, вода, серветки, санітайзер, папір/олівці, книги, настільні ігри.
- ✓ Для дітей з підвищеною чутливістю/особливими освітніми потребами
- ✓ Візуальний розклад, піктограми кроків.
- ✓ Шумозахисні навушники, навантажувальні/колінні подушки, жувальні прикраси (за потреби).
- ✓ Соціальні історії індивідуально, додатковий “бадді” – дорослий.
- ✓ Можливість сидіти окремо у “тихому куточку”, але в полі зору дорослого.

Для батьків (коли тривога вдома або після школи)

- Говоріть коротко й правдиво: “Сирена попереджає, щоб ми були в безпеці. Ми спускаємося і чекаємо відбій разом.”
- Практикуйте дихання в ігровій формі, підготуйте домашній “набір спокою”.
- Мінімум новин при дітях; жодних страшних відео/розмов перед сном.
- Режим дня, ритуали засинання, теплий тілесний контакт, читання.
- Після тривоги – трошки більше часу на обійми/гру, повернення до звичних справ.

Ознаки, що варто звернутися до фахівця

- ✓ Стійкі (3-4 тижні) сильні страхи, нічні кошмари, регрес (енурез, “дитяча” мова).
- ✓ Постійні скарги на живіт/голову без медичної причини, уникання школи/укриття.
- ✓ Вибухи гніву або “завмирання”, що заважають повсякденному життю.
- ✓ Тоді зверніться до шкільного психолога або дитячого психотерапевта.

Міні-протокол на 30 хв у укритті (приклад)

- 2 хв – дихання “квітка-свічка”.
- 10 хв – тихі заняття (читання/розмальовки/пазли).
- 2 хв – “метелик” + 5-4-3-2-1 (коротко).
- 12 хв – аудіоказка/тихий театр тіней/історії по колу (“Що допомагає мені в укритті?”).
- 4 хв – руханка + вода/перерва.
- Якщо потрібно, можу надіслати:
- Друковані картки дихання (квадрат, зірочка, квітка-свічка).
- Шаблон “термометра емоцій” і “соціальної історії” для класу/дому.
- Чек-лист “набір спокою” для батьків.

Чого категорично НЕ МОЖНА робити

- ✓ Сварити за сльози чи страх (“Перестань ревіти!”, “Соромно!”).
- ✓ Показувати власну паніку (кричати, бігати, плакати).
- ✓ Залишати дитину наодинці під час тривоги.
- ✓ Ігнорувати її прохання про обійми чи підтримку.
- ✓ Дозволяти дивитися новини або відео обстрілів.

Пам’ятайте, ваша присутність, спокій і любов – це найпотужніші ліки проти тривоги для дитини.

Як допомогти дитині під час повітряної тривоги:



Поради для вчителів



Зберігайте спокій

Не показуйте дітям власну тривожність, будьте для них опорою.



Інформуйте та пояснюйте

Розкажіть дітям, що відбувається, використовуючи зрозумілі слова.





Створюйте безпечне середовище

Переконайтеся, що діти почуваються захищеними у класі чи укритті.



Проводьте техніки релаксації

Використовуйте дихальні вправи чи ігри, щоб допомогти дітям заспокоїтись.

Комплексний підхід:

Психологічна підтримка в школі та вдома та тісна співпраця між вчителями та батьками.



Спільна мета

Успіх полягає у співпраці. Постійний зв'язок між школою та родиною є ключем до психологічної стійкості дитини.

Поради для батьків

Зберігайте спокій

Ваша спокійна реакція є найкращим прикладом для дитини.





Інформуйте та пояснюйте

Говоріть з дитиною про повітряні тривоги та відповідайте на її запитання.



Створюйте безпечне середовище

Організуйте безпечний та затишний простір для дитини вдома.





Проводьте техніки релаксації

Практикуйте разом заспокійливі вправи для зняття напруги.