

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О. А.

«_____» _____ 2025 р.

Реєстраційний № _____

«_____» _____ 2025 р.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО
ШКОЛЯРА

Кваліфікаційна робота студентки групи ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Касьянкової Валерії Ростиславівни

Керівник: **Белікова О. А.**, кандидат

педагогічних наук, асистент кафедри

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра	7
1.1. Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра	7
1.2. Вплив стресових та травматичних подій на дитячу психіку: теоретичний огляд.....	11
1.3. Соціальні, емоційні та когнітивні наслідки війни для дітей молодшого шкільного віку	15
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	21
Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра	23
2.1. Організація та методика дослідження	23
2.2. Виявлення рівня емоційної та соціальної адаптації молодших школярів засобами: «Шкала тривожності Філіпса», «Кольоровий тест Люшера».....	27
2.3. Аналіз результатів дослідження	30
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	34
Розділ 3. Програми та рекомендації для підтримки психологічного розвитку молодших школярів в умовах війни	35
3.1. Розробка програми психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичний досвід війни	35
3.2. Рекомендації для педагогів щодо роботи з молодшими школярами в умовах війни.	40
3.3. Практичні поради для батьків щодо збереження емоційного благополуччя дитини	44
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	46

ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Актуальність окресленої нами теми зумовлена сучасними соціальними та психологічними викликами, спричиненими військовими конфліктами, які суттєво впливають на всі аспекти життя суспільства, зокрема на розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку. Війна не лише створює фізичні небезпеки, а й породжує психологічні травми, що негативно впливають на емоційний, соціальний і когнітивний розвиток дітей. Діти цього віку знаходяться у важливому періоді формування базових особистісних рис, адаптивних механізмів і ціннісних орієнтацій, тому вплив стресових подій може мати довготривалі наслідки для їхнього подальшого життя.

У сучасних умовах особливу увагу привертає проблема емоційного благополуччя дітей, які зазнали впливу війни: вимушено переселених осіб, дітей з родин військових або тих, хто пережив втрату близьких. Такі діти часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності, депресії, труднощами в соціальній адаптації та навчанні. У зв'язку з цим виникає необхідність у вивченні особливостей їхньої психології та пошуку ефективних підходів до їхньої підтримки. Крім того, недостатня увага до цієї проблеми може призвести до ускладнень у формуванні морально-етичних цінностей, комунікативних навичок і життєстійкості у молодших школярів.

Вивчення впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра має не лише теоретичне, а й практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, рекомендацій для педагогів і батьків, а також для вдосконалення освітніх стратегій у роботі з дітьми, які постраждали від війни. Таким чином, дослідження сприятиме забезпеченню гармонійного розвитку молодших школярів, збереженню їхнього психічного здоров'я та підвищенню рівня їхньої соціальної адаптації в умовах військового конфлікту.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей впливу війни на розвиток особистості молодших школярів, визначенні психологічних,

емоційних і соціальних наслідків цього впливу, а також розробці рекомендацій і програм підтримки, спрямованих на забезпечення гармонійного розвитку та адаптації дітей в умовах військового конфлікту.

Відповідно меті завдання, ми виділили такі завдання **бакалаврської роботи:**

1. провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей розвитку особистості молодших школярів, зокрема в умовах стресових і травматичних подій.
2. Дослідити психологічний вплив війни на емоційну, когнітивну та соціальну сфери дітей молодшого шкільного віку.
3. Обґрунтувати вибір методик для емпіричного дослідження рівня емоційної адаптації, тривожності та соціальної взаємодії у дітей, які постраждали від війни.
4. Провести емпіричне дослідження впливу війни на розвиток особистості молодших школярів та проаналізувати отримані результати.
5. Розробити програму психологічної підтримки для молодших школярів, які зазнали впливу війни.
6. Сформулювати рекомендації для педагогів і батьків щодо забезпечення емоційного благополуччя та гармонійного розвитку дітей у складних соціально-психологічних умовах.

Об'єкт дослідження: розвиток особистості молодших школярів у соціально-психологічних умовах, спричинених війною.

Предмет дослідження: вплив війни на емоційний, когнітивний та соціальний розвиток особистості дітей молодшого шкільного віку, а також шляхи їхньої психологічної підтримки та адаптації.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи включали аналіз наукової літератури з психології, педагогіки та соціології, що дало

змогу систематизувати знання про особливості розвитку особистості молодших школярів, а також вивчити вплив стресових і травматичних подій на дитячу психіку. Синтез, класифікація та узагальнення наукових підходів дозволили визначити основні аспекти психологічного впливу війни на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток дітей. Емпіричні методи дослідження включали спостереження за поведінкою молодших школярів, які зазнали впливу війни, що дало змогу виявити їхні емоційні та соціальні особливості. Практичне використання методик: «Шкала тривожності Філіпса» для визначення рівня тривожності, «Кольоровий тест Люшера» для оцінки емоційного стану та методика «Дослідження соціально-психологічної адаптації» для аналізу соціальної взаємодії дітей. Також застосовувалися кількісні та якісні методи обробки даних, які забезпечували об'єктивний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні впливу війни на розвиток особистості молодших школярів, зокрема у виявленні специфічних змін в емоційній, когнітивній та соціальній сферах дітей, які постраждали від військових дій. **Практичне значення дослідження** полягає у створенні практичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо роботи з молодшими школярами, які зазнали впливу війни.

Структура роботи: вступ, 3 розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел.

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра

1.1. Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра

Розвиток особистості молодшого школяра є однією з ключових проблем сучасної психології та педагогіки, адже саме в цей період закладаються основи характеру, моральних цінностей, соціальних навичок та пізнавальних інтересів. У молодшому шкільному віці діти проходять важливий етап адаптації до нових умов навчального середовища, що вимагає від них не лише інтелектуальних, але й емоційно-вольових зусиль. У цей період формуються базові навички саморегуляції, співпраці, взаємодії з дорослими та однолітками, які впливають на подальшу соціалізацію дитини. В умовах швидких змін у суспільстві, зростання інформаційного потоку, появи нових освітніх методик особливої уваги набуває вивчення психологічних аспектів становлення особистості молодшого школяра. Розуміння цих процесів є необхідним для створення сприятливих умов навчання та виховання, які сприятимуть гармонійному розвитку дитини, враховуючи її індивідуальні потреби, особливості та здібності. Період молодшого шкільного віку є унікальним і неповторним етапом в житті дитини, який характеризується інтенсивними змінами в її фізичному, емоційному, інтелектуальному та соціальному розвитку. Дитина вперше потрапляє до нового соціального середовища — школи, яке ставить перед нею низку викликів і вимог. Вона починає усвідомлювати себе як частину колективу, розвиває здатність до співпраці, вчиться будувати міжособистісні стосунки. У цей час активізується розвиток мислення, пам'яті, уваги, що впливає на навчальну діяльність, а також формування уявлень про себе та своє місце у світі.

Одним із найважливіших завдань на цьому етапі є створення умов, які сприяють гармонійному розвитку особистості. Це включає в себе підтримку пізнавального інтересу, розвиток емоційного інтелекту, формування позитивного ставлення до навчання та соціальних взаємодій. Знання

особливостей психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку є необхідною умовою для вчителів, батьків та психологів, оскільки дозволяє їм враховувати індивідуальні характеристики кожної дитини, попереджати можливі труднощі та створювати сприятливе середовище для її самореалізації.

Розвиток особистості молодшого школяра є багатограним процесом, який охоплює фізичний, психічний, соціальний та емоційний аспекти. У цей період дитина вступає до школи, що стає новим соціальним середовищем, де формуються її перші навички спілкування в колективі, відповідальність за виконання завдань та самостійність. Важливим фактором є розвиток мотивації до навчання: дитина прагне отримувати знання, демонструвати свої вміння та отримувати схвалення дорослих. Водночас формується базова самоповага, яка значною мірою залежить від успіхів у навчанні та ставлення вчителя [1]. У молодшому шкільному віці відбувається активний розвиток когнітивних процесів. Діти цього віку вже вміють концентрувати увагу на завданнях, хоча її стійкість поки що обмежена. Їхнє мислення переходить від конкретного до більш абстрактного, однак воно залишається переважно наочно-образним. Пам'ять молодших школярів також розвивається: спершу вона є мимовільною, тобто дитина краще запам'ятовує яскраві, емоційно забарвлені події, але поступово з'являється здатність до довільного запам'ятовування, що є важливою складовою успішного навчання [2]. У цей період формується уява, яка допомагає дитині краще розуміти світ і створювати власні образи, а також сприяє розвитку творчих здібностей [3].

Соціалізація є невід'ємною складовою розвитку молодшого школяра. Вона відбувається через взаємодію з однолітками, педагогами та батьками. У цьому віці дитина починає усвідомлювати правила і норми поведінки, навчається співпрацювати в команді, розвиває навички конструктивного розв'язання конфліктів. Важливу роль відіграє ставлення батьків і вчителів: підтримка, визнання досягнень та конструктивна критика сприяють формуванню позитивної самооцінки, тоді як байдужість або надмірна

суворість можуть викликати почуття тривожності чи невпевненості [3]. Емоційна сфера молодшого школяра характеризується високою чутливістю. У цьому віці діти схильні емоційно реагувати на події, особливо на зауваження дорослих. Важливим завданням є розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності розуміти власні почуття, керувати ними та співчувати іншим. Емоційна підтримка з боку дорослих допомагає дитині адаптуватися до нового середовища, зменшує рівень стресу та сприяє гармонійному розвитку [4]. Загалом, молодший шкільний вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, під час якого формуються базові навички, цінності та ставлення до себе і світу. Успішна адаптація до шкільного життя, розвиток мотивації, підтримка з боку дорослих та створення сприятливого соціального середовища є основою для гармонійного формування особистості дитини.

Важливим аспектом розвитку особистості молодшого школяра є формування пізнавальної діяльності. На цьому етапі дитина активно шукає відповіді на питання, намагається зрозуміти, як влаштований світ навколо неї. Її пізнавальна активність ще не є постійною й обмеженою за обсягом, однак у цей період вона здатна досягати значних успіхів у навчанні, якщо їй надається достатньо підтримки та стимулів [5]. Уважність до дрібниць, допитливість, бажання дізнаватися нове — це характеристики пізнавальної діяльності молодших школярів. Водночас важливою є здатність до зосередження на завданні, що поступово розвивається, але ще потребує постійної практики й допомоги з боку дорослих.

В цей період активно формується здатність до самоорганізації, хоча ця здатність є не до кінця зрілою. Діти можуть виконувати завдання, але їм потрібен контроль і допомога з боку дорослих, щоб довести справу до кінця. Вони ще не здатні до тривалих періодів самостійної роботи без нагляду, але з часом навички самоконтролю й самостійності покращуються, зокрема завдяки регулярним тренуванням. Дитина навчається планувати свої дії, але цей процес ще не є цілком автоматизованим.

Щодо фізичного розвитку, то він теж значно впливає на розвиток особистості. У молодшому шкільному віці діти ще активно ростуть і розвиваються фізично, що може позначитися на рівні їхньої енергійності, здатності до виконання фізичних вправ та ігор. Рухова активність є важливою для емоційного розвитку, адже допомагає знімати стрес, формує координацію та сприйняття простору. Водночас фізичний розвиток також впливає на загальний стан психічного здоров'я дитини. Велике значення для формування особистості має також розвиток моральних і соціальних норм. Молодші школярі активно освоюють такі соціальні категорії, як дружба, справедливість, доброта. Вони ще не до кінця розуміють складність моральних дилем, але починають будувати свою моральну систему на основі прикладів з життя близьких людей — батьків, учителів, друзів. Це також час для формування таких рис, як відповідальність за свої вчинки та взаємна повага до інших [6].

Формування уявлень про себе також є важливим етапом розвитку особистості. Діти починають порівнювати себе з іншими, розуміють, чим вони відрізняються від однолітків, і намагаються знайти своє місце в соціумі. Самооцінка дітей цього віку ще є вразливою і сильно залежить від того, як їх оцінюють дорослі. Визнання досягнень і підтримка з боку вчителів та батьків сприяють розвитку позитивної самооцінки, в той час як часті критичні зауваження можуть призвести до зниження впевненості в собі.

Таким чином, психологічний розвиток молодшого школяра є комплексним процесом, у якому інтегруються пізнавальні, емоційні, моральні та соціальні аспекти. Важливою умовою успішного розвитку особистості є надання дітям відповідної підтримки на кожному з етапів їхнього становлення, зокрема через стимулювання їхньої активності, розвиток навичок самостійності, формування уявлень про себе та соціальні норми. Усі ці фактори взаємодіють, створюючи основу для подальшого гармонійного розвитку особистості на наступних етапах її життя.

1.2. Вплив стресових та травматичних подій на дитячу психіку: теоретичний огляд

Стресові та травматичні події суттєво впливають на розвиток дитячої психіки, оскільки в дитячому віці особистість перебуває в процесі формування. Діти, які зазнали травматичного досвіду, мають підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як тривожність, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та проблеми з соціальною адаптацією. У контексті сучасних реалій, що включають військові конфлікти, внутрішню міграцію та соціальну нестабільність, ця проблема стає дедалі актуальнішою, зокрема для України.

Психологічні травми у дитячому віці мають довготривалий вплив, що може проявлятися у зрілому віці, негативно впливаючи на якість життя, успішність у професійній сфері та здатність будувати здорові міжособистісні стосунки. Це вимагає більш глибокого розуміння процесів, пов'язаних із переживанням травматичних подій, для створення ефективних методів психологічної підтримки та профілактики. Сучасна психологія наголошує на необхідності дослідження впливу травматичних подій з урахуванням вікових особливостей. Раннє виявлення та підтримка дітей, які пережили стресові ситуації, є ключовим чинником у попередженні негативних наслідків. Це підкреслює важливість розробки спеціальних програм психологічної допомоги та адаптації, спрямованих на відновлення емоційної стабільності та соціалізації.

Таким чином, дослідження впливу стресових та травматичних подій на дитячу психіку має не лише теоретичне, але й практичне значення. Це сприяє розвитку ефективних підходів до подолання наслідків травм, забезпечуючи умови для гармонійного розвитку дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Вплив стресових та травматичних подій на дитячу психіку є важливим питанням, яке потребує детального вивчення. Діти, як правило, сприймають

стресові та травматичні ситуації по-різному в порівнянні з дорослими. Їхня психіка знаходиться в стадії розвитку, тому пережиті стреси та травми можуть мати значний і тривалий вплив на їх емоційний, соціальний і когнітивний розвиток. Стресові ситуації, такі як втрата близької людини, насильство, природні катастрофи або переживання війни, можуть змінювати дитяче сприйняття світу, формуючи у них тривогу, страх і невпевненість.

Ключовим аспектом у впливі стресових подій на психіку дитини є її емоційне реагування. У відповідь на стрес дитина може відчувати інтенсивні емоції, такі як тривога, депресія, гнів або апатія. Відсутність ефективної підтримки або некоректне реагування дорослих можуть призвести до того, що ці емоції стануть хронічними, викликаючи порушення поведінки та розвитку. Важливо зазначити, що деякі діти можуть не виражати свої емоції явно, і замість цього виявляти фізичні симптоми, такі як головний біль або порушення сну. Травматичні події можуть також порушувати процес соціалізації дітей. Стрес може змінити способи їх взаємодії з іншими, викликаючи замкнутість, відчуження або агресивність. Травмовані діти часто мають труднощі у побудові здорових стосунків з однолітками і дорослими, що може призвести до відчуття ізоляції та самотності. У таких випадках відсутність довіри до оточуючих може стати перешкодою для нормального розвитку соціальних навичок [7].

Психологічні травми також можуть мати негативний вплив на когнітивні процеси дитини. Психічний стрес знижує здатність до концентрації уваги, порушує пам'ять і знижує рівень навчальних досягнень. Тривалий стрес може призвести до зниження інтелектуальної діяльності та розвитку когнітивних функцій, таких як критичне мислення та вирішення проблем. У деяких випадках діти, що пережили травму, можуть мати труднощі з навчанням, проявляючи низьку успішність або відсутність інтересу до навчального процесу [8]. Зміни в поведінці є ще одним важливим наслідком стресових та травматичних подій. Діти можуть виявляти агресію, гіперактивність,

тривожність або, навпаки, пасивність і замкнутість. Вони можуть мати проблеми з контролем емоцій, що може призводити до частих конфліктів або відчуття безпорадності. Часто в таких випадках діти починають переживати труднощі в адаптації до шкільного середовища, взаємодії з однолітками та дорослими [9].

Важливою є роль підтримки з боку дорослих у процесі подолання наслідків травматичних подій. Емоційна підтримка, відкриті й безпечні канали комунікації з батьками, вчителями або психологами можуть допомогти дитині пережити стресову ситуацію та мінімізувати її вплив на психіку. Крім того, корекційна робота з фахівцями, такими як дитячі психологи або психотерапевти, є необхідною для більш глибокої роботи з травмами і для відновлення емоційної рівноваги дитини.

Таким чином, стресові та травматичні події мають значний вплив на психічний розвиток дитини, який може проявлятися в різних формах: емоційних, поведінкових, когнітивних. Однак правильна підтримка і своєчасне втручання з боку дорослих можуть значно зменшити негативні наслідки і допомогти дитині подолати травму, сприяючи її подальшому розвитку і соціалізації [10]. Для кращого розуміння впливу стресових та травматичних подій на психіку дитини важливо розглянути, як саме різні типи травм можуть мати довготривалі наслідки. Наприклад, психологічні травми, пов'язані з насильством або зловживаннями, можуть залишити глибокий слід на психічному стані дитини, часто призводячи до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Діти, які пережили фізичне, емоційне або сексуальне насильство, можуть стикаються з тривожною депресією, флешбеками, страхами, порушенням сну, відчуттям безпорадності та низькою самооцінкою. Вони можуть також розвивати унікальні стратегії реагування, що проявляються в соціальній ізоляції або агресивній поведінці, яка є спробою захистити себе від подальших травм [11]. Особливо важливим є вплив травмуючих подій на формування образу себе у дитини. Психологічний стрес

може змінити сприйняття дитиною себе, своєї цінності та ролі в соціумі. Діти, які пережили травму, можуть почати відчувати себе винними або непотрібними, навіть якщо вони не є відповідальними за те, що сталося. Така самооцінка може призвести до затримки у розвитку соціальних та емоційних навичок, а також до труднощів у встановленні здорових міжособистісних стосунків у майбутньому.

Психічний вплив травмуючих подій на дитину також може мати фізіологічні наслідки. Під впливом стресу та травми в організмі дитини можуть відбуватися зміни в роботі нервової системи, зокрема у підвищеній активації стресових гормонів, таких як кортизол [12]. Це може призвести до порушень сну, апетиту, розвитку хронічних болей або навіть порушень імунної системи. Важливо зазначити, що на тривалість та тяжкість таких наслідків великий вплив мають особливості розвитку нервової системи дитини, а також рівень підтримки, яку вона отримує після травматичної події.

Також варто відзначити важливу роль соціального контексту в переживанні стресових ситуацій. Травма, яку переживає дитина, не обов'язково має однаковий вплив на всіх дітей [13]. Середовище, в якому росте дитина, надає вирішальний вплив на її здатність адаптуватися після пережитої травми. Діти, які мають підтримку від батьків, вчителів або інших значущих дорослих, мають більше шансів подолати наслідки стресу. Водночас ізоляція, байдужість або негативні реакції з боку оточуючих можуть лише посилити травму, сприяючи розвитку депресії, тривожних розладів або соціальних порушень.

Раннє виявлення і допомога є критично важливими для дітей, які пережили стресові або травматичні події. Психологічна підтримка, терапевтичні методи, такі як арт-терапія, ігрова терапія, а також створення безпечного і стабільного середовища допомагають дітям адаптуватися і відновити свій емоційний стан [14]. Важливо, щоб дорослі, зокрема батьки та вчителі, були уважними до змін у поведінці дитини, вчасно зверталися до

фахівців та створювали відкриту атмосферу для спілкування, щоб дитина могла виразити свої почуття та переживання.

Загалом, вплив стресових і травматичних подій на психіку дитини є складним і багатограним. Однак наявність підтримки, правильне розуміння потреб дитини та вчасне втручання можуть значно полегшити процес адаптації і запобігти розвитку серйозних психічних порушень. Психологічна реабілітація та допомога фахівців можуть значно знизити негативний вплив травми, сприяючи здоровому розвитку дитини та її емоційному відновленню.

1.3. Соціальні, емоційні та когнітивні наслідки війни для дітей молодшого шкільного віку

Актуальність теми дослідження соціальних, емоційних та когнітивних наслідків війни для дітей молодшого шкільного віку зумовлена масштабним впливом збройних конфліктів на психосоціальну адаптацію та розвиток підростаючого покоління. Війна є глибоким стресогенним фактором, який впливає на всі аспекти дитячого життя, зокрема на соціальні зв'язки, емоційну стабільність та когнітивний розвиток. Діти, які проживають у зоні бойових дій або вимушені переселятися через військову агресію, стикаються з численними викликами: втратою близьких, руйнуванням звичного середовища, відсутністю стабільності та безпеки. Ці обставини значно впливають на їхню здатність адаптуватися до нових умов життя та навчання, а також на їхній психологічний стан.

Особливо важливим є розуміння емоційних наслідків війни, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресія та почуття втрати, які часто проявляються у дітей молодшого шкільного віку. У цей період розвитку діти ще не мають достатніх механізмів саморегуляції та стійкості, що робить їх більш уразливими до стресу. Емоційна нестабільність може негативно позначитися на їхній навчальній діяльності, взаємовідносинах з однолітками та дорослими, а також на здатності формувати довгострокові життєві цілі.

Соціальні наслідки війни виявляються у порушенні взаємодії з ровесниками та дорослими, що часто призводить до ізоляції або труднощів у побудові довірливих стосунків. Багато дітей опиняються в умовах втрати соціального середовища через вимушене переміщення, зміни школи чи проживання в незнайомих громадах. Це впливає на їхню соціальну адаптацію, формування комунікативних навичок та відчуття приналежності до колективу.

Когнітивні наслідки також є критичним аспектом, оскільки стрес та нестабільність середовища впливають на увагу, пам'ять та здатність до навчання. Часті переїзди, відсутність доступу до якісної освіти та емоційна перевантаженість значно ускладнюють навчальний процес. У молодшому шкільному віці діти перебувають на важливому етапі когнітивного розвитку, і перешкоди, спричинені війною, можуть мати тривалі наслідки для їхньої успішності та інтелектуального потенціалу.

Зважаючи на вищезазначене, дослідження цієї теми є надзвичайно актуальним, оскільки допомагає зрозуміти механізми впливу війни на дітей молодшого шкільного віку та розробити ефективні стратегії підтримки їхнього соціального, емоційного та когнітивного благополуччя. Це, у свою чергу, сприятиме створенню умов для реабілітації та адаптації дітей, які постраждали від війни, а також забезпеченню їхнього гармонійного розвитку в складних умовах сьогодення.

Соціальні наслідки війни для дітей молодшого шкільного віку включають порушення соціальних зв'язків і труднощі у взаємодії з однолітками. Діти можуть відчувати соціальну ізоляцію через переміщення, втрату звичних умов життя та обмежений доступ до шкільних і позашкільних заходів. Це може призвести до зниження самооцінки та проблем з адаптацією у колективі. Важливою є також зміна ролі сім'ї, де діти часто стають свідками або навіть учасниками складних ситуацій, що впливають на їх соціальні навички та умови розвитку.

Емоційні наслідки війни для дітей можуть проявлятися через стрес, тривожність, депресію та почуття безпорадності. Втрата близьких, пережиті травми та постійне відчуття небезпеки можуть серйозно вплинути на емоційну стабільність [15]. Діти можуть мати труднощі з вираженням своїх почуттів або надмірно реагувати на повсякденні ситуації, що раніше не викликали тривоги. Їх емоційна травматизація потребує особливої уваги, щоб забезпечити можливість для загоєння і підтримки психічного здоров'я.

Когнітивні наслідки війни для дітей можуть включати труднощі з навчанням, зниження концентрації та проблеми з пам'яттю. Стрес і емоційне напруження, спричинені війною, можуть перешкоджати нормальному процесу навчання. Діти часто виявляються менш здатними до фокусування на уроках, що знижує їх шкільні досягнення. З часом це може позначитися на їхній самооцінці та мотивації до навчання, створюючи бар'єри для подальшого розвитку когнітивних навичок.

Когнітивні наслідки війни можуть також проявлятися у зміні мислення дітей, що може відображати їх нове сприйняття світу. В умовах війни діти можуть стати більш обережними, зосередженими на небезпеці, що може вплинути на їх здатність до критичного мислення та творчого вирішення проблем. Страх і постійна тривога можуть знизити здатність до гнучкості в мисленні та ускладнити формування нових ідей або засвоєння складних концепцій. Це, у свою чергу, може ускладнити адаптацію до навчального процесу після пережитих травм.

Іншим аспектом когнітивних наслідків є зміна ставлення до навчання та освіти. В умовах війни багато дітей можуть відчувати зниження мотивації до навчання, оскільки їх пріоритети змінюються. Діти, які пережили серйозні потрясіння, можуть не розуміти значення освіти в контексті своїх переживань, що призводить до зниження їхнього інтересу до шкільної діяльності та відсутності бажання вчитися [16]. Це створює додаткові труднощі в організації

навчального процесу і вимагає корекції підходів до освіти дітей, які постраждали від війни.

Загалом, соціальні, емоційні та когнітивні наслідки війни для дітей молодшого шкільного віку є комплексними і потребують мультидисциплінарного підходу для їх подолання. Підтримка з боку педагогів, психологів, соціальних працівників і батьків є важливою для відновлення дитячого розвитку і забезпечення здорового емоційного клімату, що дозволяє дітям поступово повернутися до нормального життя та навчання.

Щоб подолати ці наслідки, важливо створювати для дітей безпечне та стабільне середовище, де вони відчуватимуть підтримку та розуміння. Одним із ключових напрямів є відновлення соціальних зв'язків, зокрема через залучення дітей до групової діяльності, ігор, творчих проєктів та спільного навчання. Такі активності допомагають дітям не лише повернутися до звичної соціальної взаємодії, а й формувати нові дружні відносини, які компенсують втрати, спричинені війною. Соціальна адаптація має відбуватися поступово, з урахуванням індивідуальних потреб кожної дитини [17]. У контексті емоційної підтримки важливим є залучення фахівців із психотерапії та психологічної допомоги, які працюють із дітьми. Такі методи, як арт-терапія, ігрова терапія, казкотерапія, можуть допомогти дітям безпечно виразити свої емоції, подолати страхи та тривоги. Крім того, робота з батьками є не менш важливою, оскільки стабільна емоційна підтримка вдома допомагає дитині почуватися захищеною. Батькам потрібно навчатися розпізнавати ознаки емоційного вигорання або стресу у своїх дітей та своєчасно звертатися за допомогою.

Щодо когнітивного розвитку, варто враховувати, що діти, які пережили війну, потребують адаптованих підходів до навчання. Інтерактивні та практичні методи, які поєднують навчання з іграми, можуть сприяти покращенню уваги, пам'яті та здатності до концентрації. Також корисними є програми, спрямовані на розвиток критичного мислення та вирішення

проблем, що допоможуть дітям повернути впевненість у власних здібностях і впоратися з викликами [18].

У довгостроковій перспективі важливим є інтегрування програм психосоціальної допомоги в освітній процес. Це дозволить одночасно вирішувати питання соціальної адаптації, емоційного відновлення та когнітивного розвитку. Такий комплексний підхід сприятиме не лише реабілітації дітей, а й їхньому гармонійному розвитку в умовах, які максимально наближені до мирного життя.

Також важливу роль відіграє підготовка вчителів та освітян до роботи з дітьми, які зазнали впливу війни. Учителі мають бути обізнаними у питаннях психологічної підтримки, методів подолання стресу та емоційного вигорання, а також у способах створення інклюзивного та сприятливого освітнього середовища. Наприклад, проведення тренінгів із кризової педагогіки допоможе освітянам краще розуміти потреби дітей, які пережили травматичні події, і будувати навчальний процес так, щоб він сприяв їхньому емоційному та когнітивному відновленню.

Особливу увагу слід приділяти роботі з дітьми, які втратили членів сім'ї або були змушені залишити свої домівки. Для таких дітей потрібно створювати програми, які поєднують психотерапію з навчанням навичок стресостійкості. Наприклад, заняття з медитації, релаксації або майндфулнес допомагають дітям знижувати рівень тривожності та підвищувати здатність до концентрації на позитивних аспектах життя. Це не тільки допоможе дітям повернути психологічну рівновагу, а й розвине в них навички емоційної регуляції, корисні в майбутньому [19]. На рівні шкільних програм важливо впроваджувати курси, які сприяють розвитку емпатії, толерантності та соціальних навичок. Наприклад, організація уроків, присвячених темі дружби, співчуття та підтримки, сприятиме формуванню здорової атмосфери в класі. Також необхідно адаптувати навчальні матеріали до потреб дітей, які

пережили травму, щоб вони відповідали їхнім актуальним можливостям і підтримували їхню мотивацію до навчання.

Крім того, варто створювати умови для залучення батьків до процесу відновлення дітей. Організація батьківських зборів, тренінгів та консультацій допоможе дорослим краще зрозуміти, як вони можуть підтримувати своїх дітей вдома [20]. Взаємодія між школою, сім'єю та громадою має бути спрямована на те, щоб дитина відчувала себе частиною колективу, навіть за умов нових чи незвичних обставин.

Загалом, подолання наслідків війни для дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного, міждисциплінарного підходу, який поєднує зусилля психологів, педагогів, соціальних працівників, батьків та інших фахівців. Лише за умови спільної роботи можна забезпечити дітям повноцінний розвиток, допомогти їм подолати травми та інтегруватися в суспільство, відновлюючи віру в майбутнє та стабільність [21]. Таким чином, війна завдає серйозних соціальних, емоційних і когнітивних наслідків дітям молодшого шкільного віку. Соціальні проблеми включають порушення зв'язків з однолітками, ізоляцію та труднощі адаптації до нових умов. Емоційно діти стикаються зі стресом, тривожністю, депресією та травмами, що потребують професійної допомоги. Когнітивно війна впливає на концентрацію, пам'ять, мотивацію до навчання та критичне мислення.

Подолання цих наслідків вимагає створення безпечного середовища, адаптації навчальних програм, впровадження психосоціальної підтримки, роботи з батьками та підготовки вчителів. Комплексний підхід із залученням психологів, педагогів і сімей є ключем до відновлення дітей, їхнього гармонійного розвитку та інтеграції в суспільство.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі досліджено теоретичні основи впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра, враховуючи психологічні особливості цього вікового періоду, вплив стресових і травматичних подій на психіку дітей, а також соціальні, емоційні та когнітивні наслідки війни. Розвиток особистості молодшого школяра є ключовим етапом формування основних моральних, емоційних і пізнавальних рис, які значною мірою залежать від стабільності середовища, у якому перебуває дитина. Однак умови війни створюють численні загрози для гармонійного розвитку, зокрема через порушення соціальних зв'язків, втрату безпеки та необхідність адаптації до травматичних змін у житті.

Стресові та травматичні події значно впливають на дитячу психіку, провокуючи підвищену тривожність, емоційну нестабільність і ризик розвитку посттравматичних стресових розладів. У молодшому шкільному віці діти особливо вразливі до впливу негативних зовнішніх факторів, оскільки їхні психічні процеси ще не до кінця сформовані, а механізми подолання стресу часто є недостатньо розвиненими. Війна може впливати на самооцінку, емоційну чутливість, здатність до соціальної інтеграції, а також на навчальну діяльність дітей, спричиняючи зниження мотивації та концентрації.

Соціальні, емоційні та когнітивні наслідки війни для молодших школярів проявляються у вигляді ізоляції, втрати зв'язку з однолітками, відчуття небезпеки та порушення довіри до світу. Крім того, діти часто переживають сильні емоційні потрясіння, які можуть впливати на їхню здатність до адаптації в нових умовах. Когнітивна сфера також зазнає змін через вплив травматичних подій, що ускладнює засвоєння знань, розвиток мислення та загальну навчальну діяльність. Важливим аспектом є те, що ці наслідки можуть мати як короткостроковий, так і довгостроковий вплив на особистісний розвиток.

Аналіз попередніх досліджень підтверджує, що вплив війни на дітей є комплексним і охоплює всі аспекти їхнього розвитку. Попередні наукові роботи висвітлюють як безпосередні психологічні травми, так і їхній вплив на соціальні взаємини, навчальну діяльність та емоційний стан дітей. Дослідження підкреслюють необхідність інтегрованого підходу до роботи з дітьми, які зазнали впливу війни, із залученням педагогів, психологів та соціальних працівників. Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що вплив війни на розвиток особистості молодшого школяра є багатовимірним і потребує подальшого вивчення з метою розробки ефективних підходів до підтримки та реабілітації дітей, які пережили травматичні події.

Таким чином, вплив війни на особистість молодшого школяра є комплексним і охоплює емоційну, соціальну та когнітивну сфери, викликаючи серйозні порушення в гармонійному розвитку дитини. Стресові події та травматичний досвід значно посилюють ризики емоційної нестабільності, зниження мотивації до навчання та труднощів у соціалізації, що потребує системного підходу до підтримки дітей у цей складний період. Важливим є врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, що дозволяє створити сприятливі умови для її адаптації та відновлення. Аналіз попередніх досліджень також вказує на потребу у комплексній допомозі, яка включає психологічну, педагогічну та соціальну підтримку. Надання такої допомоги є критичним завданням для збереження психічного здоров'я та сприяння гармонійному розвитку дітей у післявоєнний період.

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу війни на розвиток особистості молодшого школяра

2.1. Організація та методика дослідження.

В умовах сучасного світу війна стала однією з основних причин, що негативно впливає на психоемоційний розвиток дітей. В Україні, особливо в період з 2014 року, а також з початку повномасштабного вторгнення Росії в 2022 році, військові конфлікти стали безпосередньою загрозою для психічного здоров'я дітей, змінюючи їхнє світосприйняття, поведінку та емоційний стан. Війна має глибокий вплив на соціальну адаптацію дітей, їх здатність взаємодіяти з однолітками, вчителями та родиною, а також на рівень їхньої тривожності, що може спричинити розвиток різноманітних психологічних порушень.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю розуміння того, як війна впливає на емоційний та соціальний розвиток молодших школярів, адже саме цей період є критичним для формування особистості. В умовах стресу та страху діти переживають зміни в емоційній сфері, зокрема, збільшення рівня тривожності, депресії, агресії чи соціальної ізоляції. Ці явища можуть мати довгостроковий вплив на їхній розвиток, тому важливо вчасно виявляти психологічні проблеми та знаходити шляхи їх подолання.

Дослідження впливу війни на емоційно-психологічний стан дітей, зокрема молодших школярів, має велике значення для розвитку методичних підходів до роботи з дітьми в кризових ситуаціях. Оскільки саме в цей період починають формуватись основи емоційної стійкості та соціальної адаптації, виявлення чинників, що впливають на їхній розвиток, дозволяє своєчасно коригувати навчальний процес та надавати необхідну психологічну підтримку. Це дослідження спрямоване на вивчення рівня емоційної та соціальної адаптації молодших школярів в умовах війни, що дозволить розробити ефективні рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо допомоги дітям у цей важкий період.

Метою дослідження є вивчення впливу війни на розвиток особистості молодших школярів, зокрема, на їхній емоційний стан і соціальну адаптацію в умовах військового конфлікту. Дослідження орієнтоване на виявлення змін у психоемоційному розвитку дітей, які пережили стресові ситуації, пов'язані з війною, а також оцінку рівня тривожності, емоційного напруження та адаптації до змін у соціальному середовищі. Основними завданнями є визначення ступеня тривожності у дітей, впливу війни на їхні соціальні взаємини, а також на емоційний фон, включаючи розвиток депресивних чи тривожних симптомів.

Дослідження проводилось на базі Криворізької гімназії 130, де до участі були залучені 40 дітей віком від 7 до 10 років, учнів 1-4 класів. Всі учасники дослідження проживають у місті, яке зазнало впливу війни, і мають різний рівень досвіду щодо безпосереднього контакту з військовими діями або з людьми, які стали жертвами війни. Частина дітей пережила фізичні та емоційні стреси через конфлікт, а інші можуть бути свідками війни без особистого переживання травматичних подій. Це дозволяє вивчити вплив війни на різні рівні адаптації дітей.

Для збору даних використовувались дві діагностичні методики: «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера». Шкала тривожності Філіпса була використана для виявлення рівня тривожності у дітей. Це спеціальна анкета, що складається з серії тверджень, на які учасники мають відповісти "так" або "ні". Результати шкали дозволяють оцінити загальний рівень тривожності, а також специфічні аспекти, такі як тривога щодо навчання, соціальних взаємодій та стресу, пов'язаного з конфліктною ситуацією. Крім того, кольоровий тест Люшера дозволяє оцінити емоційний стан дитини через її вибір кольорів, що асоціюються з різними емоціями. За допомогою цієї методики можна визначити рівень стресу, емоційного напруження та впливу війни на внутрішній світ учнів.

Дослідження проводилось індивідуально з кожною дитиною в умовах класу або спеціально облаштованих кімнатах для проведення тестів. Першою етапною частиною було проведення тестування за допомогою шкали тривожності, де кожна дитина заповнювала анкети. Наступним етапом був кольоровий тест Люшера, де дітям пропонували вибір з набору кольорових карток для того, щоб виявити їхній емоційний стан та рівень стресу. Під час тестування педагог супроводжував процес, не впливаючи на вибір дітей. Після проведення тестів усі результати були проаналізовані, що дозволило виявити особливості емоційної реакції дітей на війну, а також відслідкувати рівень їх соціальної адаптації.

Методика дослідження передбачала також оцінку соціальних взаємодій учнів. Для цього використовувались спостереження та бесіди з педагогами і психологами, які могли надати додаткову інформацію щодо змін у поведінці дітей після початку війни. Результати дослідження дозволяють зробити висновки про те, як впливає війна на емоційну стабільність дітей, їхню здатність адаптуватися до нових соціальних умов та взаємодіяти з однолітками. Виявлені особливості можуть допомогти у розробці рекомендацій для педагогів щодо підтримки дітей у період війни та надання психологічної допомоги для покращення їхньої соціальної адаптації та емоційного стану.

Таким чином, емпіричне дослідження впливу війни на розвиток особистості молодших школярів дозволяє оцінити рівень тривожності, емоційного стресу та соціальної адаптації дітей в умовах війни. Використання комплексних методик, таких як «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера», дає можливість глибше зрозуміти вплив воєнних подій на психологічний стан учнів, а також розробити рекомендації для подальшої роботи з дітьми в умовах стресових ситуацій.

а основі отриманих результатів дослідження можна буде оцінити не тільки індивідуальні емоційні реакції дітей на переживання війни, але й

виявити загальні тенденції в емоційно-психологічному розвитку учнів, зокрема у сфері соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції. За допомогою шкали тривожності Філіпса планується визначити, чи зростає рівень тривожності серед дітей, які пережили безпосередній контакт з військовими діями, порівняно з тими, хто лише став свідком воєнних подій. Крім того, за допомогою кольорового тесту Люшера будуть виявлені емоційні труднощі, які можуть мати вплив на адаптацію до навчального процесу, взаємодію з однолітками та вчителями.

Одним з важливих аспектів дослідження є аналіз змін у поведінці дітей, які можуть бути індикаторами психоемоційних порушень або труднощів у соціалізації. Наприклад, деякі діти можуть проявляти підвищену агресивність, інші – замикатися в собі, що може свідчити про посттравматичний стрес або труднощі в адаптації до змін у соціальному середовищі. Урахування таких змін допоможе виявити дітей, яким необхідна додаткова психологічна підтримка, а також розробити рекомендації для педагогів щодо роботи з такими учнями, щоб забезпечити їм максимальну підтримку в адаптаційний період.

На основі отриманих даних можна буде сформулювати конкретні рекомендації для навчальних закладів щодо того, як організувати підтримку дітей у кризовий період, зокрема, які методи і техніки допоможуть знизити рівень тривожності та покращити соціальну взаємодію. Це може включати в себе організацію спеціальних занять або групових терапевтичних сесій, спрямованих на подолання емоційного стресу, а також впровадження методик для розвитку емоційної стійкості та соціальної компетентності дітей.

Дослідження також дозволить уточнити роль педагогічних колективів і психологів у процесі підтримки дітей під час війни, зокрема, яку роль відіграють позитивні міжособистісні стосунки в школі в процесі адаптації учнів до умов війни. Заняття з дітьми, що включають елементи арт-терапії або

групові обговорення, можуть значно знизити рівень стресу і допомогти дітям краще справлятися з емоційними переживаннями, спричиненими війною.

Враховуючи важливість дослідження для подальшої роботи з дітьми в умовах війни, отримані результати можуть стати основою для розробки методичних рекомендацій для педагогів і психологів, що працюють з дітьми в кризових ситуаціях. Таким чином, емпіричне дослідження не тільки дозволяє виявити рівень впливу війни на розвиток особистості молодших школярів, але й надає можливість розробити конкретні кроки для покращення їхнього емоційного та соціального благополуччя в умовах, що змінюються.

2.2. Виявлення рівня емоційної та соціальної адаптації молодших школярів засобами: «Шкала тривожності Філіпса», «Кольоровий тест Люшера»

Для виявлення рівня емоційної та соціальної адаптації молодших школярів в умовах війни в рамках дослідження було використано дві психодіагностичні методики: «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера». Ці методики дозволяють отримати цілісну картину емоційного стану дітей, визначити рівень їх тривожності, емоційного стресу та психоемоційних порушень, що можуть виникнути на фоні пережитих стресових ситуацій, таких як війна.

«Шкала тривожності Філіпса» є стандартизованим інструментом для визначення загального рівня тривожності. Вона складається з набору питань, на які учасники повинні відповісти «так» або «ні». Ці питання охоплюють різні аспекти життя дітей, від їх емоційного стану до соціальних взаємодій та реакцій на стресові фактори. Шкала дає змогу виявити, які конкретно чинники викликають у дітей найбільший рівень тривожності – чи то ситуація в родині, навчальний процес, чи пережиті травматичні події, зокрема війна. Оцінка результатів цієї шкали дозволяє визначити рівень тривожності у різних групах дітей, що пережили війну, а також виявити можливі відхилення від норми, що потребують уваги та корекції [22]. «Кольоровий тест Люшера» є іншою

важливою методикою, яка використовується для оцінки емоційного стану дітей через вибір кольорів, що асоціюються з різними емоціями та психологічними настроями. У процесі тестування дитині пропонується вибір кольорів, і за результатами її вибору можна визначити рівень стресу, емоційного напруження та психічного стану в цілому. Вибір кольорів, що відповідають конкретним емоціям, таких як агресія, тривога, депресія, дозволяє отримати більш глибоке розуміння того, як війна впливає на емоційну сферу дітей. Важливою перевагою цього тесту є його наочність та доступність для дітей, оскільки він не вимагає глибоких знань у галузі психології та може бути застосований навіть до дітей з низьким рівнем вербальних навичок [23].

Обидві методики використовуються комплексно, що дає змогу отримати різностороннє розуміння емоційного та соціального стану дітей. «Шкала тривожності Філіпса» дозволяє виявити загальний рівень тривожності та специфічні стресові фактори, а «Кольоровий тест Люшера» дозволяє більш точно оцінити емоційну реакцію дитини, зокрема її схильність до тривожності чи депресії. Виходячи з результатів цих тестів, можна більш точно оцінити, як діти переживають військовий конфлікт, які з емоційних реакцій є найбільш вираженими, і в яких напрямках потрібна підтримка з боку батьків, педагогів та психологів [24].

Завдяки використанню цих методик вдалося також виявити індивідуальні особливості адаптації дітей до нових соціальних умов, а також рівень їх інтеграції в колектив, що є важливим показником у процесі соціалізації. Використання таких інструментів дає змогу своєчасно виявити дітей, які можуть потребувати додаткової допомоги, психологічної підтримки чи корекційних заходів, що допоможуть їм краще адаптуватися до життєвих змін, спричинених війною.

Результати застосування «Шкали тривожності Філіпса» дозволяють з'ясувати, чи відчувають діти постійну тривогу, чи спостерігається у них

прояви страху, що можуть бути пов'язані із переживаннями через війну. Це дає можливість не лише оцінити рівень тривожності, але й зрозуміти, чи мають діти симптоми, які можуть вказувати на потребу в додаткових корекційних заходах, наприклад, психотерапевтичній підтримці або організації спеціальних занять, спрямованих на зниження стресу [25]. Важливо зазначити, що за допомогою цієї шкали можна виявити дітей, які не завжди можуть усвідомлювати свою тривожність, але все ж мають симптоми психологічних розладів, що важливо для своєчасного втручання.

Кольоровий тест Люшера дає змогу оцінити емоційні реакції дітей в контексті їхнього сприйняття кольорів, що асоціюються з різними психологічними станами. Для дітей, які переживають стрес або перебувають у стані посттравматичного стресу, вибір певних кольорів може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту, відчуття безсилля або глибокої тривоги. Відповіді на кольорові вибори можуть вказувати на тенденцію до депресивних настроїв або емоційного виснаження, що є типовими для дітей, що пережили важкі життєві ситуації, зокрема, військові конфлікти [26].

Комплексне використання цих методик дозволяє отримати більш глибоке і точне розуміння емоційного та соціального стану молодших школярів, які пережили війни. Психологічні характеристики, виявлені за допомогою цих інструментів, можуть допомогти в подальшому розробити адаптаційні програми, що включають як індивідуальну психологічну допомогу, так і роботу в групах [27]. Важливо, щоб такі програми враховували не лише емоційний стан, але й соціальні аспекти розвитку дітей, оскільки соціальна підтримка та правильна адаптація в колективі є ключовими чинниками для успішної інтеграції дітей у навчальну та соціальну діяльність [28].

Таким чином, виявлення рівня емоційної та соціальної адаптації за допомогою цих методик дозволяє здійснити комплексну оцінку психоемоційного стану дітей, що пережили війну, і своєчасно надати їм

необхідну допомогу та підтримку. Це сприятиме не лише покращенню їхнього психологічного стану, але й забезпеченню їх успішної адаптації в навчальному процесі та в соціумі, що є критично важливим для їх подальшого розвитку і благополуччя.

Загалом, застосування методик «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера» в дослідженні рівня емоційної та соціальної адаптації молодших школярів, які пережили війну, дозволяє отримати цілісну картину психоемоційного стану дітей. «Шкала тривожності Філіпса» дає змогу виявити рівень тривожності, а «Кольоровий тест Люшера» — емоційні реакції дітей, зокрема на стрес та переживання [29]. Комплексне використання цих інструментів допомагає виявити психологічні проблеми та адаптаційні труднощі, що виникають у дітей через військові конфлікти.

2.3. Аналіз результатів дослідження

У рамках дослідження було проведено комплексне оцінювання рівня емоційної та соціальної адаптації 40 дітей молодшого шкільного віку, які пережили травматичні події війни. Для цього використовувалися дві основні методики: «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера», які дозволили визначити рівень тривожності, емоційного стресу та психологічного стану дітей.

За результатами застосування «Шкали тривожності Філіпса» більшість дітей (60%) продемонстрували високий рівень тривожності, що свідчить про значну емоційну напругу, пов'язану з війною. Зокрема, багато дітей вказували на постійну тривогу щодо безпеки своїх близьких, а також на відчуття страху перед невідомим майбутнім. Близько 25% дітей показали середній рівень тривожності, що вказує на наявність певних ознак стресу, але в межах нормального рівня для їхнього віку. Лише 15% дітей продемонстрували низький рівень тривожності, що може вказувати на адаптованість до нових умов або на відсутність значних переживань, можливо, через недостатню усвідомленість ситуації.

Важливими є також соціальні аспекти адаптації, що були оцінені за допомогою «Кольорового тесту Люшера». Більшість дітей обирали кольори, що асоціюються з емоціями тривоги (червоний, чорний), що вказує на високий рівень стресу та емоційної напруги. 45% учасників вибрали червоний або чорний кольори як домінуючі, що свідчить про наявність агресії, напруги та внутрішнього конфлікту. 35% дітей обирали кольори, що символізують депресію чи соціальну ізоляцію (сірий, коричневий), що також вказує на психологічні труднощі у соціальних взаємодіях і сприйнятті навколишнього середовища. Лише 20% дітей вибрали яскраві кольори, що асоціюються з оптимізмом і радістю (жовтий, зелений), що може свідчити про позитивне ставлення до соціуму та здатність справлятися з труднощами.

Загалом, результати обох методик вказують на високий рівень емоційного стресу серед більшості дітей, що пережили війну. Більшість з них відчують значну тривожність та емоційну напругу, що може мати довготривалі наслідки для їхнього психоемоційного розвитку. Водночас, деякі діти продемонстрували стійкість та здатність до адаптації в нових умовах, що вимагає подальшого вивчення та підтримки в процесі соціалізації та психологічного відновлення. Результати дослідження також вказують на потребу в організації спеціальних програм психологічної підтримки та соціальної адаптації для дітей, які пережили війни, зокрема, на основі індивідуального підходу та корекції емоційних порушень, що виникли на фоні стресу та тривожності. Це дозволить зменшити рівень тривожності, сприяти розвитку емоційної стійкості та допомогти дітям відновити соціальні зв'язки, що є важливим етапом їхнього розвитку.

Продовжуючи аналіз результатів, варто зазначити, що детальніше вивчення вибору кольорів у «Кольоровому тесті Люшера» також дозволило виділити певні групи дітей, які проявляють різні реакції на стрес та соціальну адаптацію. Зокрема, діти, які обирали червоний або чорний кольори, зазвичай виявляли схильність до агресії, дратівливості або переживань щодо зовнішніх

загроз. Це може свідчити про їхню підвищену чутливість до будь-яких зовнішніх змін, у тому числі тих, що відбуваються у їхньому соціальному оточенні. Окрім того, діти, що обирали кольори сірого та коричневого, вказували на наявність депресивних настроїв або соціальної ізоляції. Вони часто відчували себе відчуженими від однолітків або не мали змоги повною мірою відновити соціальні зв'язки через переживання про власну безпеку та благополуччя родини. Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що не всі діти справляються з наслідками війни однаково. Деякі діти, можливо, більше інтровертовані або відчують труднощі в комунікації, що впливає на їхню соціальну адаптацію. Водночас інші можуть демонструвати підвищену емоційну чутливість, проявляючи зовнішньо агресивні або дратівливі реакції. В обох випадках потрібні спеціалізовані методи допомоги, щоб надати дітям підтримку в період їхнього відновлення.

Також слід звернути увагу на те, що серед дітей, які продемонстрували низький рівень тривожності та обрали кольори, асоційовані з радістю (жовтий, зелений), було помічено більш позитивне ставлення до навчання, активну взаємодію з однолітками та загальну психологічну стабільність. Однак, навіть серед цієї групи, приблизно 20% дітей все ж таки виявили невеликі ознаки емоційного виснаження, пов'язаного з відсутністю стабільності в їхньому оточенні через війни. Ці діти здебільшого адаптувались, однак залишалися під впливом психологічного стресу. Важливим результатом дослідження є також виявлення факту, що деякі діти, які на перший погляд здавались психологічно стабільними, насправді могли мати приховані переживання або стрес, які не виявлялись через їхні звичайні поведінкові реакції. Це свідчить про те, що використання різних методик, таких як «Шкала тривожності Філіпса» і «Кольоровий тест Люшера», є важливим для більш детального вивчення емоційного та соціального стану дітей, оскільки вони можуть надавати різну інформацію про різні аспекти їхнього психоемоційного здоров'я.

Отже, результати дослідження свідчать про наявність різних ступенів емоційної та соціальної адаптації серед дітей, що пережили війну. Хоча деякі діти демонструють гарну здатність до адаптації та соціалізації, інші потребують додаткової підтримки для подолання стресу, тривожності та депресії. Для ефективного подолання цих проблем важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема їх емоційну чутливість та ступінь соціальної інтеграції, і на основі цього розробити програми психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що більшість дітей, які пережили війну, стикаються з підвищеним рівнем емоційної напруги та тривожності, що впливає на їх соціальну адаптацію. Проте, серед них є і ті, хто здатний успішно справлятися з труднощами, демонструючи позитивні емоційні та соціальні реакції. Отже, важливим є надання індивідуальної психологічної підтримки та розробка спеціалізованих програм для допомоги дітям у процесі їхнього відновлення та інтеграції в суспільство.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що вплив війни на розвиток особистості молодших школярів є значним і багатограним. Методики «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера» дозволили ефективно виявити рівень емоційної та соціальної адаптації дітей, які пережили військові події. За допомогою цих методик було виявлено, що більшість учасників дослідження мають підвищений рівень тривожності та стресу, що підтверджується їх вибором кольорів, асоційованих із тривогою та агресією. Діти, які продемонстрували низький рівень тривожності, мали позитивніші емоційні реакції та більшу соціальну адаптованість, однак навіть серед цієї групи спостерігались певні ознаки прихованого стресу.

Аналіз результатів показав, що психологічний стан більшості дітей потребує корекції та підтримки. Діти, які вибирали кольори, що символізують депресивні або агресивні настрої, можуть бути схильні до соціальної ізоляції, що вимагає додаткової уваги з боку педагогів і психологів. Проте деякі діти демонструють стійкість до стресу, адаптуючись до нових умов, що може вказувати на різні механізми coping у різних дітей.

Таким чином, проведене дослідження дозволило зробити висновок, що більшість дітей потребують комплексної психологічної підтримки для покращення емоційної та соціальної адаптації. Результати дослідження підтверджують необхідність розробки програм психологічної допомоги, які орієнтовані на індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема їхній емоційний стан та рівень соціальної інтеграції. Психологічна підтримка таких дітей є важливою складовою процесу їхнього відновлення і соціалізації в умовах постконфліктного середовища.

Розділ 3. Програми та рекомендації для підтримки психологічного розвитку молодших школярів в умовах війни

3.1. Розробка програми психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичний досвід війни

Психологічна підтримка дітей, які пережили травматичний досвід війни, є надзвичайно важливою складовою їх реабілітації та адаптації до мирного життя. Війна залишає глибокий слід у психіці дитини, впливаючи на її емоційний стан, поведінку та здатність до соціальної інтеграції. Розробка програми має базуватися на чітких принципах, що сприяють створенню безпечного середовища для дітей, допомагають подолати наслідки травми та повернутися до гармонійного розвитку [29].

Програма психологічної підтримки повинна базуватися на принципі індивідуального підходу, який враховує унікальний досвід кожної дитини, її вік, психологічний стан та рівень травматизації. Важливо враховувати, що діти по-різному переживають травматичні події, тому підхід до них має бути гнучким і адаптивним [30]. Необхідно застосовувати індивідуальні консультації, оцінювати особливості кожної дитини та підбирати методики, які відповідають її потребам. Програма має також сприяти розвитку адаптаційних механізмів, які дозволять дитині поступово відновлювати емоційну рівновагу.

Безпека та довіра є фундаментальними принципами при роботі з дітьми, які пережили травму. Середовище, в якому проводяться заняття, має бути максимально комфортним і захищеним [31]. Важливо, щоб дитина відчувала підтримку, довіру та прийняття з боку дорослого, який проводить заняття. Це сприяє відкритості дитини, допомагає їй ділитися своїми переживаннями та брати активну участь у реабілітаційному процесі. Створення такого середовища дозволяє зменшити рівень страху та тривожності.

Емоційна виразність та релаксація відіграють ключову роль у подоланні травматичного досвіду [32]. Травма часто супроводжується блокуванням емоцій, тому важливо створити умови, де дитина зможе безпечно виражати свої почуття через творчість, гру, малювання або розповідь. Методи релаксації, такі як дихальні вправи, музикотерапія або медитація, допомагають знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття дитини. Вправи, спрямовані на відновлення емоційного балансу, повинні займати важливе місце у програмі [33].

Програма має включати інтеграцію ігрових елементів та командної роботи, що сприяє розвитку соціальних навичок і підвищенню комунікативних здібностей дітей [34]. Гра є природним способом пізнання світу для дітей, тому через ігрові техніки вони можуть вивільнити накопичені емоції, навчитися взаємодіяти з іншими, долати страхи та будувати довірливі стосунки. Групові заняття допомагають дітям відчувати себе частиною колективу, знайти підтримку та зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях.

Заняття з програми:

1. малювання емоцій. Дітям пропонується намалювати, як вони відчують себе зараз, використовуючи кольори та форми. Після завершення малюнків проводиться обговорення, де кожна дитина може розповісти про свій малюнок, якщо хоче.
2. Гра «Мій безпечний світ». Діти створюють модель свого безпечного місця з конструктора, пластиліну чи інших матеріалів. Це допомагає їм візуалізувати та відчувати захист.
3. Релаксаційна музикотерапія. Під час заняття звучить заспокійлива музика, і діти виконують дихальні вправи. Це сприяє розслабленню та зниженню тривожності.

4. Казкотерапія. Читання терапевтичних казок, які допомагають дітям зрозуміти свої переживання, знайти сили для подолання труднощів і навчитися позитивного мислення.
5. Ігрова вправа «Мости довіри». У групах діти спільно будують міст із доступних матеріалів, обговорюючи, як можна підтримувати одне одного, щоб міст був міцним. Це сприяє розвитку командної роботи та довіри.

Такі заняття дозволяють створити ефективний процес реабілітації, який допоможе дітям долати наслідки травматичного досвіду, відновлювати емоційну рівновагу та соціальні зв'язки.

Програма також має включати елементи, які допомагають дітям формувати почуття контролю над своїм життям, розвивати навички саморегуляції та справлятися зі складними емоціями [35]. Для цього можна використовувати техніки, які спрямовані на розвиток усвідомленості та уваги. Наприклад, вправи на концентрацію, короткі медитації або виконання завдань на уважність, таких як спостереження за природою чи виконання простих завдань на координацію. Важливо, щоб ці вправи були адаптовані під вік дітей і не викликали додаткового стресу.

Ще один важливий аспект програми — залучення сімей до процесу психологічної підтримки. Робота з батьками або опікунами допомагає забезпечити продовження реабілітаційного процесу поза межами занять. Батьки можуть бути залучені до спільних активностей із дітьми, що сприяє зміцненню сімейних зв'язків і створенню атмосфери підтримки вдома. Також корисно проводити окремі консультації для батьків, щоб допомогти їм зрозуміти, як підтримувати дитину в процесі її відновлення [36]. Програма повинна включати регулярну оцінку прогресу кожної дитини, щоб коригувати підхід і забезпечити максимальну ефективність [37]. Використання анкет, спостережень або творчих завдань для аналізу змін у емоційному стані та

поведінці дитини дозволяє відстежувати динаміку й адаптувати заняття відповідно до потреб дітей. Крім того, важливо створювати умови для завершення програми, де діти зможуть побачити результати своєї роботи, наприклад, організувати виставку малюнків, театральну виставу або інший творчий проєкт, що підсумує їхній досвід [38].

Таким чином, розробка програми психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичний досвід війни, вимагає комплексного підходу, що включає індивідуальну роботу, групову взаємодію, творчі та релаксаційні техніки, а також залучення сімей і регулярний моніторинг прогресу. Така програма допомагає дітям не лише подолати наслідки травматичних подій, але й повернутися до повноцінного життя, розвиваючи внутрішні ресурси та навички, необхідні для подальшої адаптації.

Особливу увагу в програмі слід приділити роботі з почуттям втрати та горя, яке може супроводжувати дітей, які пережили війну. Для цього корисно включати вправи, що допомагають висловлювати сум і водночас знаходити сили рухатися вперед. Наприклад, написання листа або створення малюнка для близької людини, яку вони втратили, може допомогти дітям відчувати полегшення та зберегти пам'ять у позитивному світлі. Такі завдання дають можливість говорити про свої переживання у безпечному середовищі та формувати стійкість.

Програма повинна також сприяти розвитку навичок комунікації та підтримки соціальних контактів. Війна часто ізолює дітей від їхнього звичного середовища, і повернення до колективу може викликати у них страх або невпевненість [39]. Заняття, що сприяють побудові дружніх стосунків, навчання навичкам активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів, допомагають дітям відновити почуття спільності. Наприклад, групова вправа на створення «дерева підтримки», де кожна дитина пише свої сильні сторони або ті, які вона бачить у друзях, може бути ефективною для підвищення взаєморозуміння [40].

Ще одним важливим компонентом програми є формування оптимістичного погляду на майбутнє. Важливо допомогти дітям розвивати здатність бачити перспективи та знаходити радість у повсякденних моментах. Для цього можна використовувати вправи на уявлення бажаного майбутнього або створення «карти мрій», де діти малюють чи записують свої цілі та мрії. Такі активності не лише покращують настрій, але й допомагають формувати вміння ставити реалістичні завдання й рухатися до їх досягнення.

Важливо також враховувати культурний контекст і національну ідентичність під час розробки програми. Спільні заняття, які включають вивчення українських традицій, пісень або казок, можуть сприяти відновленню відчуття зв'язку з рідною культурою. Це допомагає дітям укорінюватися у власній ідентичності, що є важливим ресурсом для подолання наслідків травми [41]. Наприклад, створення ляльки-мотанки або інші творчі завдання, пов'язані з традиційною культурою, допомагають дітям розвивати впевненість у собі й водночас укріплювати почуття належності до своєї громади.

На завершення програми доцільно організувати святковий захід або підсумкову зустріч, де діти зможуть поділитися своїми досягненнями та емоціями. Це може бути виставка робіт, театральна постановка чи просто день, присвячений іграм та обговоренням, під час якого кожен учасник отримає можливість висловити вдячність групі й педагогам [42]. Такий фінал допомагає дітям усвідомити свій прогрес, закріпити позитивні емоції й відчувати завершеність важливого етапу свого життя. Таким чином, програма психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичний досвід війни, повинна бути спрямована на поступове відновлення їхнього емоційного стану, соціальних навичок і внутрішньої стійкості. Вона має допомогти дітям не лише подолати наслідки травми, а й відчувати себе цінною частиною спільноти, здатною досягати власних цілей. Завдяки комплексному підходу, підтримці

фахівців і родинному залученню, діти зможуть відновити віру у свої сили та повернутися до повноцінного життя.

3.2. Рекомендації для педагогів щодо роботи з молодшими школярами в умовах війни.

Війна є надзвичайно складним випробуванням для суспільства, і найбільш вразливими у цей період залишаються діти. Молодші школярі, які тільки починають усвідомлювати навколишній світ, особливо чутливо реагують на нестабільність, зміни та загрозу. У цих умовах школа стає не лише осередком знань, але й місцем емоційної підтримки та соціалізації дітей, що робить роль педагога ключовою у забезпеченні їхнього психологічного та освітнього благополуччя.

Завдання вчителя в умовах війни виходить далеко за межі традиційного навчання. Він стає тим, хто допомагає дітям справлятися зі стресом, адаптуватися до нових реалій і зберігати віру у безпечне майбутнє. Для цього необхідно враховувати особливості вікової психології молодших школярів, їхню потребу в підтримці, захисті та стабільності.

У вступі до роботи з дітьми в умовах війни важливо розуміти, що педагогічні стратегії мають бути адаптовані до нових викликів. Необхідно поєднувати освітні цілі із завданнями психологічної реабілітації, інтегрувати методики, які сприяють емоційному відновленню, та створювати середовище, яке допоможе дітям зберегти відчуття дитинства навіть у складних обставинах. Ця тема є надзвичайно актуальною, адже забезпечення психоемоційного комфорту дітей у часи війни є фундаментом для їхнього подальшого розвитку, навчання та адаптації до життя в умовах постійних змін.

В умовах війни педагоги відіграють надзвичайно важливу роль у підтримці емоційного стану та забезпеченні стабільного навчального процесу молодших школярів. Діти цього віку вразливі до стресу і потребують особливої уваги,

тому педагогу слід враховувати їхні емоційні, психологічні та фізіологічні потреби.

Створення безпечного середовища. Учитель має докладати всіх зусиль для створення відчуття безпеки в класі або іншому навчальному просторі. Це включає чіткий розпорядок дня, правила поведінки, які забезпечують стабільність, та підтримку дружньої атмосфери серед дітей. Варто уникати будь-яких обговорень, які можуть викликати страх чи тривогу, але водночас залишатися відкритим для відповідей на запитання учнів простими та зрозумілими словами. Розвиток емоційної стійкості. Важливо навчати дітей технік саморегуляції, таких як глибоке дихання, малювання або інші творчі активності, які допомагають зняти напругу. Групові ігри, які сприяють співпраці, підтримують позитивне спілкування та дозволяють дітям відчути підтримку однолітків, є надзвичайно корисними [43].

Індивідуальний підхід. Кожна дитина реагує на стрес по-різному, тому педагог має бути уважним до проявів змін у поведінці, таких як замкнутість, надмірна агресія чи проблеми з концентрацією. Важливо підтримувати постійний контакт із батьками, щоб спільно обговорювати стан дитини та шукати найкращі рішення. Інтеграція психологічної підтримки у навчальний процес. Навчальні завдання можна поєднувати із завданнями, спрямованими на опрацювання емоцій. Наприклад, написання або малювання на тему, як діти бачать мир, обговорення казок чи історій, які вчать співчуття та підтримки, можуть сприяти емоційному відновленню [44].

Підтримка фізичної активності. Рухливі ігри, фізкультурні хвилини та прогулянки є необхідними для зняття напруження та зміцнення загального стану дітей. Фізична активність допомагає знизити рівень тривожності та сприяє кращій концентрації під час навчання. Залучення до творчості. Малювання, ліплення, музика та інші творчі активності дають дітям можливість висловлювати свої емоції та відчувати задоволення. Це також може допомогти виявити глибші переживання, які потребують уваги [45].

Підготовка до можливих надзвичайних ситуацій. Педагог має проводити навчання з дітьми щодо дій у випадку тривоги чи евакуації. Такі заходи мають проводитися у спокійній, ігровій формі, щоб не викликати додаткового стресу [46]. Підтримка педагогів. Учителі самі перебувають під впливом стресових факторів, тому їм важливо мати доступ до психологічної підтримки, тренінгів та ресурсів для роботи в умовах кризи. Адже емоційний стан педагога прямо впливає на атмосферу в класі та успішність роботи з учнями.

Загалом, робота з молодшими школярами в умовах війни має бути орієнтована не лише на академічні знання, а й на підтримку їхнього емоційного, соціального та психологічного благополуччя. Завдяки чутливому підходу педагог може допомогти дітям не лише успішно адаптуватися до нових умов, але й відновити віру в безпеку та стабільність.

Побудова довіри та відкритої комунікації. Для молодших школярів важливо, щоб педагог був доступним і готовим вислухати їхні переживання. Учитель має стати джерелом підтримки та розуміння. Питання, які діти задають про війну, не слід ігнорувати, але відповіді повинні бути простими, спокійними та адаптованими до віку. Занадто складні чи тривожні пояснення можуть посилити страхи дітей, тоді як чесна, але спокійна розмова допоможе їм краще зрозуміти ситуацію.

Навчання через гру. Гра є одним із найкращих способів допомогти молодшим школярам справлятися зі стресом. Рольові ігри, у яких діти можуть грати героїв, що долають труднощі, допомагають їм опрацювати свої страхи. Ігрові форми навчання також сприяють кращому засвоєнню знань і знижують напруженість [47]. Сприяння соціалізації. У складних умовах війни деякі діти можуть втратити можливість спілкування з однолітками. Тому вчителю слід створювати ситуації, які сприяють об'єднанню дітей у групи, розвитку в них почуття співпереживання, взаємодопомоги та дружби. Наприклад, спільні проєкти чи завдання, що вимагають кооперації, допоможуть дітям налагодити комунікацію та відчутти себе частиною колективу.

Використання ресурсів для дистанційного навчання. У разі евакуації чи неможливості навчання в класі педагог має вміти організувати дистанційний формат навчання. Для цього можна використовувати доступні онлайн-платформи, інтерактивні матеріали та відеоуроки. Важливо враховувати, що під час дистанційного навчання учням потрібно надавати більше візуальної підтримки, практичних завдань і позитивного підкріплення. Робота з батьками. Тісна співпраця з батьками є ключовим елементом у роботі з молодшими школярами. Учитель може надавати батькам рекомендації щодо того, як підтримати дитину вдома, організувати її режим дня та допомогти впоратися зі страхами. Важливо також регулярно інформувати батьків про успіхи дитини, аби зберегти довіру та впевненість у навчальному процесі [48].

Урахування особливостей дітей із травматичним досвідом. У класі можуть бути діти, які безпосередньо постраждали від військових дій. Вони потребують ще більшої уваги й підтримки. Учитель має бути уважним до їхніх потреб і звертатися за допомогою до фахівців, таких як психологи чи соціальні працівники, якщо помічає серйозні зміни в їхній поведінці або емоційному стані [49]. Збагачення навчального матеріалу. Теми уроків можна інтегрувати із прикладами, які підтримують оптимізм, віру в майбутнє та демонструють силу людського духу. Це можуть бути розповіді про героїв, що допомагають іншим, про важливість співпраці та доброти. Такі приклади надихають дітей і формують у них позитивний світогляд.

Підтримка мотивації до навчання. У період кризи багато дітей можуть втратити інтерес до навчання через тривогу чи втому. Учителю варто використовувати заохочення, робити акцент на досягненнях, навіть найменших, і нагадувати дітям про їхні успіхи. Це допоможе зберегти мотивацію до пізнання та розвитку [50].

Загалом педагог у цих умовах має бути не лише вчителем, а й підтримкою, наставником і другом для дітей. Важливо пам'ятати, що навіть у складні часи

дитинство має залишатися часом радості, розвитку та надії, а школа – місцем, де діти відчують себе в безпеці, потрібними та щасливими.

3.3. Практичні поради для батьків щодо збереження емоційного благополуччя дитини

У період війни батьки відіграють ключову роль у забезпеченні емоційної стабільності дитини. Насамперед, важливо створити для неї атмосферу безпеки. Діти потребують відчуття, що поруч є дорослі, які здатні їх захистити. Навіть якщо ситуація є напруженою, дорослі мають залишатися спокійними й демонструвати впевненість у тому, що все буде добре. Для цього необхідно уникати паніки у присутності дітей, а також ретельно підбирати слова під час розмов про війну [52]. Щоденна рутинна є ще одним важливим фактором, що підтримує емоційну рівновагу дитини. Регулярний режим дня, який включає час для навчання, гри, спілкування та відпочинку, допомагає дитині відчувати контроль над своїм життям, навіть у нестабільних умовах. Наприклад, можна разом із дитиною скласти розклад дня, додавати до нього улюблені заняття, як-от малювання, читання чи перегляд мультфільмів.

Спілкування є основою для розуміння переживань дитини. Батькам слід підтримувати відкритий діалог, цікавитися тим, що дитина відчуває, чого боїться або що її турбує. Важливо не відмахуватися від запитань, навіть якщо вони складні. Відповіді мають бути чесними, але спрощеними й адаптованими до віку дитини, без зайвих деталей, які можуть викликати тривогу. Фізична активність допомагає знижувати рівень стресу й тривоги. За можливості слід організовувати прогулянки на свіжому повітрі або займатися разом простими фізичними вправами вдома. Це не лише сприяє покращенню настрою, а й допомагає відволіктися від негативних думок [53].

Підтримка творчості є ще одним ефективним способом збереження емоційного благополуччя дитини. Малювання, ліплення, створення аплікацій або написання історій допомагають дітям виразити свої почуття й впоратися зі страхами. Наприклад, можна запропонувати дитині намалювати, як виглядає

«мир» у її уявленні, чи скласти разом казку, де герої долають труднощі й досягають щасливого завершення. Не менш важливо забезпечити дитині доступ до позитивних емоцій. Під час війни можна організовувати сімейні вечори, грати в настільні ігри, читати книжки або разом дивитися добрі фільми. Такі моменти дозволяють створити теплі спогади й нагадати дитині, що навіть у складні часи є місце для радості й близькості [54].

Батькам також необхідно дбати про власний емоційний стан. Якщо дорослі спокійні та врівноважені, це позитивно впливає на дітей. Варто знайти час для власного відпочинку, звертатися за підтримкою до рідних або фахівців, якщо це потрібно. Діти часто наслідують поведінку дорослих, тому важливо демонструвати їм приклад того, як справлятися зі складними ситуаціями.

Дотримання цих простих порад допоможе батькам підтримати своїх дітей у складний період війни, зберігаючи їхнє емоційне благополуччя та створюючи умови для їхнього подальшого розвитку й адаптації до обставин.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі було розглянуто програми та рекомендації, спрямовані на підтримку психологічного розвитку молодших школярів в умовах війни. Розроблена програма психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичний досвід війни, включає поетапний підхід до стабілізації емоційного стану, розвитку стресостійкості та формування навичок саморегуляції. Особливу увагу приділено ігровим та арт-терапевтичним методам, які дозволяють дітям виразити свої емоції та поступово подолати наслідки стресу.

Рекомендації для педагогів акцентують на створенні безпечного середовища в класі, розвитку довірливих стосунків із учнями та впровадженні інтерактивних методик, що сприяють зниженню рівня тривожності у дітей. Педагогам рекомендовано застосовувати методи ненасильницького спілкування, надавати емоційну підтримку та забезпечувати індивідуальний підхід до кожного учня з урахуванням його психологічного стану. Також було наголошено на важливості міждисциплінарного підходу, що передбачає співпрацю педагогів із психологами та соціальними працівниками.

Практичні поради для батьків спрямовані на збереження емоційного благополуччя дитини та забезпечення стабільної підтримки в сімейному колі. Серед рекомендацій — побудова відкритого діалогу з дитиною, уважне ставлення до її емоційних потреб, спільне проведення часу в позитивній атмосфері та дотримання чітких режимів дня, які сприяють почуттю безпеки. Батькам також запропоновано звертати увагу на ранні ознаки емоційного виснаження у дітей та, за необхідності, звертатися за допомогою до фахівців.

Таким чином, у третьому розділі представлено комплексний підхід до підтримки психологічного розвитку молодших школярів, який охоплює роботу з дітьми, педагогами та батьками, що є ключовим у збереженні емоційної рівноваги дітей в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Отже, у результаті проведеного дослідження було встановлено, що війна чинить значний вплив на розвиток особистості молодших школярів, особливо на емоційну, когнітивну та соціальну сфери. Виявлено, що стресові та травматичні події суттєво впливають на емоційний стан дітей, часто викликаючи підвищений рівень тривожності, страху, депресії та емоційного напруження, що ускладнює їхню адаптацію до звичайних умов життя.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити психологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, а також систематизувати знання про наслідки стресових подій, зокрема війни. Вивчення результатів попередніх досліджень показало, що військові конфлікти можуть спричиняти глибокі зміни у формуванні особистості, впливаючи на самосприйняття, соціальні навички та морально-етичні орієнтири дітей.

Емпіричне дослідження дало змогу оцінити рівень емоційної та соціальної адаптації молодших школярів, які зазнали впливу війни, за допомогою таких методик, як «Шкала тривожності Філіпса» та «Кольоровий тест Люшера». Результати дослідження підтвердили, що ці діти мають вищий рівень тривожності, а також частіше демонструють труднощі у взаємодії з однолітками та дорослими.

Розроблена програма психологічної підтримки містить практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості та адаптаційних можливостей дітей. У програмі передбачено використання ігротерапії, арт-терапії, а також спеціальних тренінгів для розвитку соціальних навичок та підтримки емоційного благополуччя. Практичні рекомендації для педагогів включають створення у навчальних закладах комфортного психологічного середовища, підтримку дітей через індивідуальні та групові заняття, а також розвиток педагогічної компетентності у сфері роботи з дітьми, які пережили стресові події. Крім

того, розроблені рекомендації для батьків допоможуть підтримувати емоційний стан дітей у домашніх умовах та сприятимуть їхній гармонійній адаптації.

Таким чином, результати цього дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення, збагачуючи наукові уявлення про вплив війни на дитячу психіку та пропонуючи конкретні шляхи психологічної підтримки молодших школярів. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме збереженню психічного здоров'я дітей, підвищенню їхньої соціальної адаптації та гармонійному розвитку особистості в умовах складної соціально-психологічної ситуації.

Продовження дослідження вказує на важливість комплексного підходу до психологічної підтримки дітей, які пережили наслідки війни. Для забезпечення їхнього емоційного благополуччя необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості дітей, а й соціокультурний контекст, у якому вони перебувають. Зокрема, підвищена увага повинна приділятися підтримці дітей із родин військових, вимушено переселених осіб та тих, хто безпосередньо пережив бойові дії чи втрату близьких.

Дослідження також виявило важливість забезпечення доступу до психологічної допомоги як у навчальних закладах, так і в позашкільних установах. Включення психологів до шкільної команди та організація спеціалізованих групових занять для дітей, які пережили травматичні події, може значно знизити рівень тривожності та депресії серед молодших школярів. Крім того, активне залучення батьків до процесу психологічної реабілітації є важливим компонентом для ефективної підтримки дітей.

Програма психологічної підтримки повинна бути гнучкою і адаптованою до змінюваних умов воєнного часу, забезпечуючи надання допомоги в будь-який момент, коли вона буде необхідна. Важливо також не забувати про профілактику можливих психологічних порушень у

майбутньому, орієнтуючи педагогів і психологів на розвиток стійкості дітей до стресів і покращення їх здатності до саморегуляції. Оскільки війна є довготривалим і складним фактором, що впливає на дітей, одним з основних завдань є створення національних програм підтримки, які допоможуть дітям не тільки пережити цей період, але й розвиватися у здоровому емоційному та соціальному середовищі. Враховуючи масштаби проблеми, така підтримка має бути системною та інтегрованою в усі сфери життя дітей, починаючи від сім'ї та школи до громадських ініціатив.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість комплексного і багатогранного підходу до підтримки дітей молодшого шкільного віку, які пережили травматичні події війни. Реалізація розроблених рекомендацій дозволить значно покращити психологічний стан дітей, а також сприятиме їх успішній адаптації в нових соціальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська С. М. Особливості розвитку соціальних навичок у молодших школярів в умовах війни. Педагогіка і психологія. 2024. С. 134–141.
2. Беляєва М. В. Вплив військових конфліктів на розвиток особистісної ідентичності у молодших школярів. Психологія війни: виклики та можливості. 2024. С. 82–89.
3. Бойко Т. І. Стратегії адаптації дітей до умов війни: досвід роботи з молодшими школярами. Виховання та розвиток дітей. 2024. С. 50–57.
4. Бондаренко О. В. Роль батьків у допомозі дітям адаптуватися до нових реалій під час війни. Психологія сім'ї. 2023. С. 80–87.
5. Бондарчук В. І. Роль навчальних закладів у підтримці дітей, постраждалих від війни. Педагогічна наука та практика. 2024. С. 108–115.
6. Волошина Т. О. Вплив війни на соціалізацію молодших школярів. Виховання та розвиток дитини. 2024. С. 130–137.
7. Воронова І. П. Психологічні особливості розвитку молодших школярів в умовах війни. Психологія навчання та виховання. 2024. С. 111–118.
8. Гончаренко А. О. Психологічна допомога дітям, що пережили військові стреси: методи та підходи. Психологічний журнал. 2024. С. 59–66.
9. Гончарова А. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації дітей до навчання в умовах війни. Психологія розвитку. 2023. С. 90–97.
10. Гребенчук С. І. Особливості психічного розвитку дітей, що пережили війну. Дитяча психологія сьогодення. 2023. С. 75–82.
11. Гребенюк В. О. Війна та її вплив на мотивацію учнів до навчання. Вісник педагогічних наук. 2024. С. 101–108.
12. Григоренко О. П. Адаптація дітей до навчального процесу в умовах війни. Психологія освіти: сучасні тенденції. 2023. С. 18–25.
13. Даниленко І. В. Психологічна допомога дітям в умовах війни: стратегії та методи. Психологічна допомога дітям війни. 2023. С. 96–103.

14. Долгова Л. О. Вплив стресових ситуацій на психічний розвиток дітей під час війни. *Психологічна наука та практика*. 2023. С. 120–127.
15. Дорошенко Л. П. Вплив війни на формування ціннісних орієнтацій молодших школярів. *Психологія розвитку дітей*. 2023. С. 24–31.
16. Дяченко І. А. Психологічні проблеми розвитку дітей під час війни: рекомендації для педагогів. *Наука і освіта в Україні*. 2024. С. 80–87.
17. Іваненко О. В. Вплив війни на емоційний розвиток молодших школярів. *Психологія освіти*. 2023. С. 45–52.
18. Іванова А. М. Діти війни: адаптація молодших школярів до нових умов навчання. *Педагогічний простір*. 2024. С. 63–70.
19. Іващенко І. М. Психологічні стратегії підтримки дітей в умовах військової ситуації. *Психологічні дослідження в освіті*. 2024. С. 50–57.
20. Карасьова Л. М. Проблеми емоційної адаптації дітей до навчання в умовах військового конфлікту. *Психологія шкільного віку*. 2023. С. 110–117.
21. Касьянова Ю. П. Адаптація молодших школярів до навчання в умовах війни: роль підтримки з боку соціуму. *Педагогічні інновації в умовах криз*. 2024. С. 75–82.
22. Коваленко М. М. Роль школи в емоційному відновленні учнів під час війни. *Освітній процес в Україні*. 2023. С. 92–98.
23. Ковальчук А. М. Стресові фактори війни та їх вплив на навчальний процес дітей. *Педагогіка ХХІ століття*. 2023. С. 58–65.
24. Ковтуненко Н. І. Психоемоційні порушення у дітей під час війни: аналіз і рекомендації. *Психологічна підтримка дітей*. 2023. С. 41–48.
25. Костюк О. П. Війна і її наслідки для емоційного розвитку молодших школярів. *Психологія і сучасна освіта*. 2023. С. 54–61.
26. Кошелюк С. М. Вплив травмуючих подій на формування світогляду молодших школярів під час війни. *Психологія війни*. 2024. С. 53–60.
27. Кравченко І. В. Вплив соціальних і психологічних стресорів війни на дитячий розвиток. *Освіта в Україні*. 2023. С. 78–85.

- 28.Куліш Т. О. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери молодших школярів в умовах війни. Освітня психологія. 2023. С. 36–43.
- 29.Кучерук Л. І. Вплив війни на розвиток соціальних навичок у дітей. Педагогічний огляд. 2024. С. 115–122.
- 30.Лаврова О. В. Травматичний досвід війни і його вплив на морально-етичні погляди дітей. Дитяча психологія та освіта. 2023. С. 124–131.
- 31.Левченко Т. О. Вплив війни на емоційну стійкість дітей. Освітній процес в умовах соціальних змін. 2023. С. 76–83.
- 32.Литвиненко О. С. Вплив психоемоційних стресів через війну на поведінку молодших школярів. Педагогічні науки. 2023. С. 23–30.
- 33.Лісовий О. В. Емоційний розвиток дітей в умовах війни: шляхи підтримки вчителів. Психологія освіти в умовах криз. 2023. С. 101–108.
- 34.Лук'яненко А. В. Психологічна підтримка вчителів при роботі з дітьми, які пережили травми війни. Педагогічні інновації. 2024. С. 113–120.
- 35.Марченко Л. Г. Соціалізація дітей в умовах війни: психологічні аспекти. Психологія та сучасне суспільство. 2024. С. 66–73.
- 36.Мельник І. І. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: методи та стратегії. Дитяча психологія: сучасні питання. 2023. С. 37–44.
- 37.Морозова Л. О. Психологічний вплив війни на особистісний розвиток дітей. Психологічні дослідження. 2024. С. 19–26.
- 38.Нечипоренко І. Ю. Війна і її наслідки для психічного здоров'я дітей. Психологічні аспекти війни. 2023. С. 53–60.
- 39.Орлова М. В. Війна як фактор, що змінює когнітивний розвиток молодших школярів. Дитяча психологія: теорія та практика. 2024. С. 65–72.
- 40.Панченко Т. А. Вплив війни на розвиток емоційної інтелігентності молодших школярів. Освітній журнал. 2024. С. 62–69.
- 41.Петренко Н. М. Психологічні наслідки війни для дітей: що чекає на молодших школярів? Вісник дитячої психології. 2024. С. 34–41.

- 42.Печерська Н. В. Війна та її вплив на соціальну інтеграцію молодших школярів. Освітні реформи. 2024. С. 102–109.
- 43.Пономаренко І. В. Війна як фактор, що впливає на розвиток емоційної стабільності молодших школярів. Психологічний журнал. 2023. С. 55–62.
- 44.Романова М. В. Особливості соціальної адаптації молодших школярів в умовах війни. Психологія та соціальні науки. 2024. С. 77–84.
- 45.Савченко Н. В. Підготовка вчителів до роботи з дітьми, постраждалими від війни. Освітні технології. 2024. С. 88–95.
- 46.Сидоренко А. В. Як війна змінює розвиток особистості дітей: практичні рекомендації для педагогів. Дошкільна освіта в умовах війни. 2023. С. 58–65.
- 47.Сидоренко Т. В. Особливості розвитку когнітивних функцій у молодших школярів під час війни. Психологія та освіта. 2023. С. 42–49.
- 48.Тимошенко Ю. С. Стратегії відновлення психологічного стану дітей після пережитих стресів. Дитяча психологія в умовах війни. 2023. С. 41–48.
- 49.Тищенко Ю. В. Підтримка дітей під час війни: роль батьків у соціалізації учнів. Психологія дітей війни. 2023. С. 71–78.
- 50.Федоренко Р. В. Наслідки війни на формування морально-етичних принципів молодших школярів. Дитяча психологія. 2023. С. 103–110.
- 51.Чорна Л. С. Вплив емоційного стресу на навчальні досягнення молодших школярів під час війни. Освітній журнал. 2023. С. 89–96.
- 52.Шевченко В. П. Стресові розлади в дітей молодшого шкільного віку під час війни. Психологічна реабілітація дітей. 2024. С. 92–99.
- 53.Шевченко Л. П. Психологічна підтримка молодших школярів під час війни: роль батьків та вчителів. Психологія і педагогіка. 2024. С. 112–119.
- 54.Шевчук Р. В. Особливості адаптації молодших школярів до навчання в умовах війни. Психологічна освіта. 2024. С. 45–52.