

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет дошкільної і технологічної освіти
Кафедра дошкільної освіти

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Ковшар О.В.
« ___ » _____ 20__ р.

Реєстраційний № _____
« ___ » _____ 20__ р.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБОМ
ТЕРАПЕВТИЧНИХ КАЗОК. ЗБІРКА ВІЗУАЛЬНОГО КОНТЕНТУ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ДВП(ДВ)м-22
ступінь вищої освіти «магістр»
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Афанасової Світлани Володимирівни

Керівник старший викладач
Чулошнікова М.О.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	11
1.1.Окремі аспекти формування емоційного стану дітей дошкільного віку....	15
1.2. Значення емоційного розвитку в формуванні особистості, як запорука гармонійного сталого розвитку дитини дошкільного віку.....	23
Висновок до 1.2.....	30
1.3. Педагогічні умови впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку...	33
1.3.1 Арт – терапія, як спосіб впливу на емоційну сферу дошкільнят під час воєнного стану.....	40
1.3.2 Вправи та ігри на розпізнавання емоційного стану.....	47
1.3.3 Бесіди та фізичні вправи на вплив емоційних блоків дошкільнят.....	51
1.4. Особливості формування емоційних проявів дошкільників в період кризових ситуацій.....	55
Висновок до розділу 1	62
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ 2 КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК СПОСІБ ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ.....	65
2.1. Казкотерапія, як метод роботи з психоемоційним станом.....	65
2.2 Сутність терапевтичних казок та їх вплив.....	71
2.3 Особливості використання методу казкотерапії.....	77
Висновок до розділу 2.....	85
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТЕРАПЕВТИЧНИХ КАЗОК ТА СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАЗКИ НА ОСНОВІ «ХОРОБРИХ КАЗОК» ВІД СУСПІЛЬНОГО.....	87
3.1 Особливості створення терапевтичних казок від «Суспільного».....	87
3.2 Мета створення терапевтичних казок.....	94
3.3 Розробка власної терапевтичної казки на основі казок від «Суспільного».	96
ВИСНОВКИ	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102

ДОДАТКИ	109
---------------	-----

ВСТУП

Актуальність теми. У сфері дошкільної освіти і виховання, є певний перелік державних нормативних документів, які застосовують підходи до формування емоційної сфери дітей дошкільного віку. Найбільше значення з цих документів включають:

Концепція дошкільної освіти (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 29.03.2018 р. № 282) – документ визначає основні принципи, завдання та підходи до дошкільної освіти в Україні. У цьому надається акцент на формуванні емоційної сфери дітей як одного із головних напрямків дошкільної освіти [24, 22].

Державний стандарт дошкільної освіти (затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 18.12.2018 р. № 1 501) – даний документ конкретизує основні вимоги до змісту та якості дошкільної освіти. Він включає в себе завдання і рекомендації розвитку емоційної сфери дітей, враховуючи їх вік та індивідуальні особливості [25, с.10-15].

«Програма дошкільної освіти «Дитина» – програма розроблена Міністерством освіти і науки України та містить рекомендації для вихователів і педагогічних працівників щодо організації розвитку емоційної сфери дітей у дошкільних закладах [39, с. 33].

«Методичні рекомендації з розвитку емоційної сфери дитини дошкільного віку» – в цьому документі надано рекомендації та методичні поради педагогам і вихованцям щодо розвитку емоційної сфери дітей у дошкільних закладах тощо [39, с. 34-36]. У сучасному світі діти піддаються впливу зовнішніх та внутрішніх негативних факторів, що призводять до затримки психологічного розвитку та потенційних можливостей особистості дитини.

Значна кількість психологів, що працюють з українськими дітьми С. Ройс, А. Черняк, Г. Воробей, С. Поліщук, Е. Михайлова та інші, відзначають, що війна вже вплинула на їхню психіку [13].

Зокрема, число дітей з різноманітними страхами, які ведуть до підвищеної збудливості і тривожності, зросла в рази, (за дослідженням НАМН України), що не може не викликати занепокоєння дорослих та педагогів.

Три чверті українських дітей (75%) виявляють симптоми травми психіки. Таку статистику наводить дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research. В Інституті охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України співробітники відділу психіатрії на чолі з його керівницею, професоркою Емілією Михайловою провели клініко-психопатологічні дослідження групи з 940 дітей та підлітків. Дослідження, яке тривало протягом року, показало, що у більшості пацієнтів – у 57,3% виявлено симптоми емоційних чи поведінкових реакцій, реактивні психогенні розлади, іноді до ступеню психозу та ознаки порушення соціального функціонування.

Дослідження факторів психологічної травматизації в умовах війни та бойових дій вказують на велику кількість нових стресорів, які беруть участь у формуванні порушень психічного здоров'я у дитини, - розповідає Емілія Михайлова, дитячий психіатр, керівник відділу дитячо-підліткової психіатрії Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України, доктор медичних наук, професорка. – Як показали результати дослідження, психологічне та психічне здоров'я дітей в умовах війни та бойових дій порушено. Найчастіше у дітей формуються такі стани, ПТСР, агресивна поведінка, агресивна та гостра реакція на стресові ситуації, розлад адаптації, психосоціальні захворювання, фобічні утворення та розлади соціальної активності.

Страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста, розлука з татусями, що боронять країну в лавах ЗСУ, тисячі кілометрів, що розділяють з бабусями-дідусями та друзями, гірка доля емігрантів в чужій країні.

За словами доктора медичних наук Емілії Михайлової, найпоширенішим у дітей та підлітків в умовах війни та бойових дій є

посттравматичний стресовий розлад. Він був виявлений у 26,4% підлітків та у 10,1% дітей.

Окрім посттравматичного стресового розладу під час дослідження було виявлено змішаний тривожний та депресивний розлад у 21,2% підлітків та у 17 % дітей, депресивний розлад у 12 % підлітків, реактивні депресії у 2,6 % підлітків, тривожно-фобічні розлади у 18,2% підлітків та у 10,9 % дітей [47] .

Вікові особливості дитячих страхів і, зокрема страхів дітей дошкільного віку розглядаються у сучасних психолого – педагогічних дослідженнях (І. Бабарикіна, О. Богучарова, Н. Карпенко, С. Крюкова, Т. Липська, Н. Мірошніченко, М. Мовчан, В. Назаревич, О. Скляренко та інші).

Тож, проблематика становлення емоційного розвитку дітей дошкільного віку, має істотне значення для психолого-педагогічної галузі. Розробка та вдосконалення моделей вирішення даної проблематики, є важливим для вирішення питань щодо успішної адаптації дитини до нового воєнного та в подальшому пост воєнного соціуму.

Казкотерапія — один з видів арт – терапії, яким можна працювати з малюком. Народні казки, являються зв'язком (синергією) між історичним минулим та сьогоденням. В них викладено культурний та історичний досвід кожного народу та нації. Народні казки, розповідають, шляхи виникнення та історичного розвитку суспільства, показують шляхи виживання та існування в соціумі. Казка, яку створює дитина, має таку ж силу, як і народна, оскільки так само несе в собі досвід та шляхи свого власного існування та виживання в соціумі. Які б перешкоди не спіткали головного героя впродовж казки, головне, щоб історія мала позитивний фінал.

Книга створена для того, щоб допомогти українським дітям пережити страшні події сьогодення. Казка, висвітлює гострі теми сучасності, делікатно та зрозуміло для кожної вікової категорії висвітлює події (втрата домівки, переїзд, емоційний стрес та переживання, смуток та біль , сум за рідним містом та колишнім життям, а також жагу до перемоги).

Останнім часом термін «казкотерапія» звучить частіше. Оскільки, даний метод здатний обійти психологічні затиски дитини, та вплинути на її стан прямо та опосередковано. Казки здатні допомогти дитині усвідомити різноманітні ситуації в житті, вивільнити накопичені негативні емоції, ознайомитись із тактикою та плануванням поведінки героїв у ході конфлікту. Окрім цього, казка, дає можливість дитині уявити себе на місці головного героя, подорожуючи разом з ним та пройшовши нелегкий шлях, побувати в певних конфліктних ситуаціях в «безпечних умовах» та спробувати нові шляхи вирішення конфліктів. Через казку, малеча здатна компенсувати те, що їй не вистачає в цьому житті [2].

Дитячі психологи та педагоги, починають активно використовувати казкотерапію, як метод впливу на дитячу психіку.

Психологи також відзначають і те, що в психіці дітей дошкільного віку ймовірно залишиться період війни назавжди, зважаючи на те, що саме їм довелося пережити. Вони добре пам'ятатимуть всі події та емоції, що їх супроводжували. Нажаль, спогади матимуть негативний вплив на психологічний стан дитини у дорослому віці, проте за допомогою вмілої та доцільної роботи психолога, застосування ним психологічної корекції ми здатні значно пом'якшити вплив негативних подій на свідомість дитини, допомогти пережити ситуації війни, вислухати переживання і підтримати. Саме тому так важливо у роботі психолога знайти найбільш ефективні шляхи виявлення та подолання тривожності у дитячому віці. Одним з таких шляхів є застосування казкотерапії як арт – терапевтичної техніки.

Враховуючи важливість психолого – педагогічної підтримки дітей в умовах війни, казкотерапія може бути єдиною з ефективних форм терапії, спрямованих на поліпшення психічного стану дітей.

Проблема емоційного стану дітей дошкільного віку є важливою темою, яка привертає увагу багатьох дослідників та педагогів. Основні проблеми, пов'язані з емоційним станом дітей дошкільного віку, включають наступне:

негативні емоції, соціальна ізоляція, недостатні навички саморегуляції, невміння висловлювати емоції, негативний вплив зовнішніх чинників.

Оскільки діти дошкільного віку не здатні до саморегуляції, саме ми, як педагоги вчимо їх виражати емоції, та здатність їх контролювати [2].

Дошкільний вік, це перший етап соціалізації, він важкий і в той же час цікавий та захоплюючий та має вагоме значення для формування дитячої психіки. Дошкільнята тільки починають поступово розвивати свої навички саморегуляції, вони на шляху формування себе, як індивідуальності. В дошкільному віці важко повністю контролювати емоції в складних або стресових ситуаціях, однак, дошкільнята поступово набувають навичок та здатності контролювати їх, завдяки розвитку своєї когнітивної та емоційної сфери, які в свою чергу впливають на формування в малюка саморегуляції та само ідентифікації. Допомагають малюку засвоїти соціальні форми прояву почуттів, а також формує у дошкільнят прояв вищих форм почуттів, інтелектуальних, естетичних та моральних [57, с. 234].

Кожна дитина розвивається індивідуально, швидкість розвитку навичок контролю емоцій варіюється в залежності від типу темпераменту, характеру, педагогічного впливу, соціуму (найближчого – батьки, та загального – діти дошкільнята, значимі дорослі).

Навчаючись взаємодіяти із власним емоційним станом, дитина впродовж життя набуває навичок які знадобляться їй в дорослому житті, наприклад самоконтроль, самодисципліна, самоідентифікація «Я» тощо.

Запорукою сталого та гармонійного розвитку особистості, являється вміння відчувати, розуміти та безпечно проявляти свої емоції. Саме дошкільний вік, являється сенситивним для розвитку емоційної сфери, для формування особистості та набуття нею першого соціального досвіду [57, с. 234].

Мета дослідження: дослідити вплив чинників воєнного часу на психоемоційний стан дітей дошкільного віку та визначити можливості корекції цього стану засобом казкотерапії.

Обрана тема зумовила такі **завдання дослідження**:

1. Вивчити окремі аспекти формування емоційного стану дітей дошкільного віку під час воєнного часу.

2. Розглянути значення емоційного розвитку у формуванні особистості дитини дошкільного віку та його роль у гармонійному сталому розвитку. З'ясувати особливості формування емоційних проявів дошкільників у період кризових ситуацій.

3. Дослідити педагогічні умови впливу на емоційну стан дітей дошкільного віку, включаючи арт-терапію, вправи та ігри на розпізнавання емоційного стану, бесіди та фізичні вправи на вплив емоційних блоків.

4. Визначити вплив терапевтичних казок на емоційний стан дошкільників.

5. Розробити терапевтичну казку на основі хоробрих казок «Суспільного».

Об'єкт дослідження: Емоційний стан дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: Характер впливу чинників воєнного стану на емоційний стан дітей дошкільного віку та можливості його корекції засобом казкотерапії

Гіпотеза дослідження розглядається, як припущення щодо ефективності використання та впровадження казкотерапії в роботу з дошкільниками та її вагомість в успішній соціалізації дитини у військовий час.

Методи дослідження: Дослідницький аналіз, аналіз літературних джерел, інтерв'ю, аналіз та порівняння терапевтичних казок, розробка власної терапевтичної казки на основі існуючих та вивчених казок.

Практичне значення результатів дослідження: розробка на основі казок «Суспільного» власної терапевтичної казки, яка впливатиме на внутрішній комфорт дитини, створить для нього особливу мотиваційну розповідь та дасть змогу батькам і педагогам більш детально розкрити тему війни в Україні мовою зрозумілою дітям.

Апробація результатів роботи: Основні положення дослідження висвітлювалися у виступі та доповіді під час проведення III Всеукраїнської науково-практичної конференції, з проблематики дошкільної освіти, пошуку інновацій, яка відбулася 11-12 травня 2023 року у місті Кривий Ріг, за темою «Емоційні виклики дошкільнику в умовах військового стану».

Публікації: Зміст наукової роботи висвітлено у науковій статті «Емоційні виклики дошкільнику в умовах військового стану», яка була опублікована у збірнику III всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої вивченню пошуку інновацій у сфері дошкільної освіти, електронне видання (травень, 2023 р., м. Кривий Ріг).

Структура кваліфікаційної роботи: робота містить вступ, 3 розділи, висновки (загальний та до кожного розділу), списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок.

РОЗДІЛ І. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Емоційний стан – це психологічний термін, який описує поточний стан емоцій та почуттів, які домінують у свідомості особи в певний момент часу. Різні психологи та дослідники визначають емоційний стан, враховуючи напрямлення в якому працюють. Нижче наведемо декілька визначень емоційного стану від різних авторитетних психологів:

Роберт Плутчик в своїй «теорії емоцій» говорив: «...емоційний стан – це короткочасна реакція на події навколишнього середовища, яка включає фізіологічні та когнітивні аспекти. Емоції є відповідями на подразники, які можуть бути внутрішніми (наприклад, думки) або зовнішніми (події, умови) [43, с. 15].

Пол Екман в своїх дослідженнях невербальної поведінки, розглядав «емоційний стан, як комплекс елементів, які включають фізіологічні реакції, вираз обличчя та внутрішнє переживання, які відповідають впливу подій та ситуацій» [23, с. 336].

Деніель Гоулман в своїх роботах по дослідженню емоційного інтелекту, розглядав емоційний стан, наступним чином: «Емоційний стан – це поєднання почуттів та реакцій, які можуть бути короткочасними або тривалими та вплинути на наше рішення, поведінку та відносини з іншими» [10, с. 512].

Джеймс Гросс, в своїх роботах присвячених формуванню емоційного стану, описував емоційний стан наступним чином: «Емоційний стан – це внутрішнє переживання, яке реагує на важливі події та ситуацію, і включає компоненти, такі як суб'єктивний досвід, фізіологічна активність, вираз обличчя та поведінку» [65].

Річард Лазарус, проводячи дослідження над емоційними проявами людей, прийшов до висновку, що: «емоційний стан – це оцінка події або оцінка її важливості для особистості, яка володіє почуттями і реакціями» [31, с. 179].

Проблематика емоційного стану дітей дошкільного віку включає різні аспекти, які впливають на їхнє благополуччя та розвиток. Основні проблеми, пов'язані з емоційним станом дітей дошкільного віку, включають наступне:

1. Негативні емоції: діти дошкільного віку відчують різні негативні емоції, такі як стрес, тривога, страх, образи, сором та роздратування.

Ці емоції можуть виникати внаслідок різних факторів, таких як недостатня соціальна адаптація, конфлікти з однолітками, неприємний досвід або розлука з батьками.

2. Соціальна ізоляція: діти дошкільного віку стикаються зі зниженням самооцінки та почуттям самотності через відчуття виключеності або нездатність встановлювати стосунки з однолітками. Брак соціальних навичок або негативний досвід взаємодії призводить до емоційного стресу.

3. Недостатня саморегуляція: Діти дошкільного віку ще не повністю сформували навички саморегуляції емоцій. Вони мають труднощі з контролем своїх емоцій, виявляти агресію, ненависть, сум або дратівливість у відповідь на стресові ситуації.

4. Нездатність виражати емоції: деякі дошкільники мають труднощі з вираженням своїх емоцій. Вони можуть бути нездатними чітко виразити свої почуття словами або малюнками, що може призводити до не розуміння батьків, вихователів або однолітків.

5. Вплив зовнішніх факторів: емоційний стан дитини перебуває під впливом негативних зовнішніх факторів, таких як насильство у медіа, конфлікти в родині, емоційна злосливість або недостатня підтримка з боку батьків.

6. Глобальні проблеми суспільства, такі як, війна, пандемії, екологічні катастрофи тощо. Призводять до зникнення в дитини відчуття безпеки, комфорту та самоконтролю.

Ці проблеми впливають на загальний розвиток дитини, її самооцінку, взаємини з оточуючими та її здатність до ефективно соціальної адаптації. Враховуючи , особливості розвитку емоційної сфери дошкільників,

нездатність до саморегуляції, самоконтролю, а також потреба безпеки, дітям дошкільного віку, необхідно надавати емоційну підтримку та вчити навичкам саморегуляції, емоційної грамотності для гармонійного розвитку особистості. Дитячий психолог Ольга Цурка, говорить наступне: «...наші почуття формуються під впливом оточення, моралі, суспільних норм (зокрема, і релігійних), виховання у сім'ї, та ситуацій, які відбуваються навколо дитини. Тому батьки, доросле оточення дитини, має вагомий вплив на розвиток психологічно здорової особистості, вчасно надаючи підтримку та відчуття безпеки » [18]

Вагомий вплив на психіку дитини дошкільного віку, має переживання негативних подій у світі. Однією із масштабних негативних подій, які переживають наші діти, це введення в Україні військового стану.

У військовий час в країні або в окремих її регіонах (областях) вводиться воєнний стан. Початком воєнного часу, є оголошення стану війни або момент фактичного початку воєнних дій на території суверенної держави. Закінченням воєнного часу є оголошений день та година припинення стану війни (ст. 4 закону України про оборону) а у випадку їх продовження після оголошеного строку — момент їх фактичного припинення [46].

Військовий час – це період часу, коли відбувається військовий конфлікт між двома чи більшою кількістю держав або груп. Під час військового часу здійснюється активне ведення війни, військові операції, бойові дії, іноді зі значними збитками серед цивільного населення та військових сил. Військовий час може бути оголошений офіційною декларацією війни або рішенням уряду, і він супроводжується певними правилами і законами, встановленими міжнародним правом [46].

Воєнний час може мати серйозні наслідки для суспільства, економіки та геополітичних відносин. Він часто призводить до гігантських збитків у втратах людей і майна, а також до гуманітарних криз.

Воєнний час, є неймовірно стресовим для дорослих і тим паче для дітей, саме тому заради збереження психологічної стабільності майбутнього

нашої нації, важливо розуміти, як надати дошкільникам та їх батькам психологічну підтримку.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я школярів цього року гостро постала перед усіма спеціалістами освітньої галузі у зв'язку з серйозними труднощами об'єктивного характеру, які пов'язані з роботою в умовах повномасштабного військового вторгнення з боку Росії, коли від компетентності фахівців у формуванні стійкості у дітей та молоді залежить не лише успішність навчальної діяльності зокрема, а й збереження генофонду нації загалом.

Багато дітей, які живуть у зонах конфлікту, втратили свої домівки через обстріли, були виселені зі свого району та змушені були покинути своїх друзів і родину. Такі втрати здатні призвести до високого рівня депресії та тривоги у дітей, які постраждали від війни. Важливість сім'ї, виховання та підтримка, які вона надає дітям, означає, що розлука з батьками може бути одним із найзначніших військових випробувань, особливо для дітей молодшого віку. Постійний стан тривоги здатний спричинити нетримання сечового міхура, труднощі із засипанням, кошмари і напружені стосунки із соціумом [31].

Діти, які зазнали психологічного, фізичного та емоційного насильства під час війни, можуть з часом також втратити чутливість і емоційно заціпеніти, що збільшує ймовірність того, що вони наслідуватимуть агресивну поведінку, свідками якої вони є, і вважатимуть таке насильство нормальним. Це, у свою чергу, може вплинути на їх здатність будувати успішні стосунки з іншими в довгостроковій перспективі.

Діти, які виростили в умовах збройного конфлікту, можуть проявляти агресію та замкнутість у своїй поведінці з однолітками та членами родини. Вони можуть почати сваритися, кричати на своїх друзів або знущатися над іншими дітьми. Багато дітей можуть відчувати труднощі з розмовою або починають заїкатися, а деякі можуть навіть відчувати часткову амнезію.

Діти, які зазнали нещадного впливу війни, проявляють різноманітний спектр реакцій на стрес. Реакції пов'язані зі специфічними страхами,

залежною поведінкою, тривалим плачем, відсутністю інтересу до навколишнього середовища, психосоматичними симптомами та агресивною поведінкою.

Дитячі ігри також можуть постраждати, наприклад, з появою хворобливих тем, виникає обмеження у фантазійних іграх і соціальна замкнутість. Важлива не просто «об'єктивна» природа конкретного досвіду, а те, як кожна дитина суб'єктивно сприймає, оцінює та інтерпретує досвід. Таким чином, можуть бути величезні відмінності в реакціях дітей на стрес на те, що ззовні може здатися подібним досвідом. Крім того, важливо враховувати, що діти по-різному реагують на стрес, викликаний насильством, залежно від рівня їхнього розвитку, і що необхідно розуміти такі стресові реакції в контексті їхнього соціально-емоційного та когнітивного розвитку.

У сукупності стресові реакції дітей включають широкий спектр потенційних емоційних і поведінкових реакцій на різні тривожні переживання, які залежать не тільки від об'єктивного характеру досвіду, але й від суб'єктивного сприйняття дитиною.

1.1. Окремі аспекти формування емоційного стану дітей дошкільного віку

Формування емоційного стану дітей дошкільного віку розглядало багато психологів, кожен з яких виокремлював окремі аспекти.

Перший аспект, розвиток соціально – емоційних навичок. Пов'язаний з дослідженням, як діти в дошкільному віці навчаються розпізнавати та реагувати на емоції, а також як вони розвивають соціальні навички, такі як спілкування та взаємодія. Наприклад, психолог А. Адлер досліджував теми взаємодії та соціального розвитку [1]

Другий аспект, роль сімейного середовища. Дозволяє вивчити вплив сім'ї на формування емоційного стану дітей. Дослідженням сімейних взаємозв'язків та родинної динаміки присвячена робота Дж. Боулбі (теорія прив'язаності) [55].

Третій аспект у формуванні емоційного стану, емоційний розвиток та виховання, пов'язаний з дослідженням того, як емоції формуються та виховуються в дошкільному віці. Даному аспекту було присвячено окремий розділ роботи Д. Берклінд та К. Двейк [16].

Четвертим аспектом виступає формування емпатії та співпереживання, який дозволяє дослідити, як діти в дошкільному віці розвивають здатність до співпереживання та емпатії в соціумі. Роботи С. Грінберг і Д. Гоулмена можуть бути корисними для дослідження цієї теми [12].

П'ятий аспект, вплив емоцій на навчання та розвиток. Аспект розглядає, як емоції впливають на навчання та когнітивний розвиток дітей. Роботи Дж. Дьюї та Д. Големана пов'язані із досліджуванням зв'язку між емоціями та навчанням [12, 29].

Формування емоційного стану дітей дошкільного віку включає в себе багато окремих аспектів: вираження емоцій : діти дошкільного віку активно виражають свої емоції через жести, міміку обличчя, голос і тілесні рухи. Вони виражають емоції (радість, смуток, гнів, страх тощо відкрито і емоційно) відкрито; сприйняття емоцій інших людей: діти в цьому віці починають вчитися розпізнавати та реагувати на емоції інших людей. Вони реагують на смуток чи радість іншої дитини та намагаються поділитися емоціями з нею ; регулювання емоцій: діти дошкільного віку розвивають навички регулювання своїх емоцій; здатність до емпатії: діти починають розвивати емпатію, як здатність співпереживати емоціям інших. Вони вчаться проявляти турботу і підтримку, коли інша дитина сумує або потребує допомоги; формування соціальної навички: дошкільний вік є часом активного вивчення соціальних навичок, пов'язаних з емоціями, такими як спілкування, вирішення конфліктів і співпраця; вплив середовища: середовище, включаючи сім'ю і дошкільний навчальний заклад, має значний вплив на формування емоційного стану дітей. Якщо діти оточені позитивним і підтримуючим середовищем, це сприяє розвитку позитивних емоцій; *розвиток мовлення* : зі зростанням словникового запасу та комунікативних

навичок дітей можна краще виразити свої почуття словами, що сприяє розвитку емоційної самосвідомості; соціальні ролі і стереотипи : діти починають розвивати соціальні ролі і стереотипи, пов'язані з емоціями, включаючи те, як «повинен» реагувати хлопчик чи дівчинка в певному контексті [13].

З розумінням цих окремих аспектів формування емоційного стану у дітей дошкільного віку батькам, вихователям та фахівцям в області розвитку дитини сприяти їх емоційному розвитку та соціалізації [14].

Емоційний стан дошкільників проходить різні етапи розвитку та формування, шляхом впливу зовнішніх та внутрішніх факторів. Ось деякі з чинників та процесів, які впливають на формування емоційного стану у дітей дошкільного віку [13]:

1. біологічні чинники: генетика відіграє значну роль в розвитку емоційної сфери дітей, оскільки діти здатні успадкувати певні типи емоційних реакцій від своїх батьків, а також успадкування темпераменту, який має вагомий вплив на розвиток емоційної сфери. Індивідуальні особливості нервової системи можуть впливати на те, наскільки інтенсивно діти переживають емоції.

2. спадковість: деякі емоційні реакції можуть бути спадковими. Наприклад, якщо один із батьків є носієм психологічного або психіатричного розладу (шизофренія, біполярний розлад), такий діагноз матиме вагомий вплив на розвиток емоційної сфери, особливості прояву емоцій та почуттів, а також реакцій на подразники в цілому.

3. середовище і виховання: умови в яких діти зростають та виховуються, середовище в якому розвиваються має прямий вплив на їх емоційний розвиток , а також спосіб проживання та прояв почуттів та емоцій. Батьки, близькі оточуючі люди та вихователі можуть вплинути на те, як діти розуміють і виражають свої емоції.

4. соціалізація: діти навчаються виражати свої емоції шляхом спостереження за дорослими і спілкуванням з однолітками. Спілкування з

іншими дітьми і дорослими, іншими емоціями і навчитися виражати їх належним чином.

5. розвиток мови : розвиток мови важливий для того, щоб дитина могла називати і виражати свої емоції словами. Якщо дитина може виразити свої почуття словами, це допомагає їй краще усвідомити себе, свій стан, а також надає розуміння, що для того, щоб щось отримати, попросити, або виразити своє протип, не обов'язково, плакати , кричати та тупотіти, можна просто попросити. Дитина в такий момент відчуватиме себе дорослішою [13].

6. досвід: діти набувають досвіду з роками і вчаться, як реагувати на різні ситуації. Вони вчаться розвивати стратегії подолання стресу і навчатися керувати своїми емоціями.

7. ситуаційний контекст: емоційний стан дитини може залежати від конкретного контексту або події. Наприклад, дитина може радіти на дитячому святі, але сумувати під час лікарняного огляду.

Період дошкільного віку, досить короткотривалий етап життя людини. Відтак важливим є закладання основи знань, вмінь та навичок саме в цей період розвитку особистості. В цей період, емоційний розвиток дитини має свої особливості [10].

В період 1 – 3 роки, емоційна сфера дитини характеризується відсутністю емпатії. Характерні наступні емоційні реакції: постійне бажання та активна демонстрація емоцій та почуттів, невміння вибрати і приймати рішення, егоцентризм, зародження самосвідомості (наприклад: малюк починає пізнавати своє відображення в дзеркалі, відгукуватися на ім'я, намагається бути самостійним, починає вживати займенник «Я», навчається бачити наслідки дій (в нього формується причино – наслідковий зв'язок), набуває демонстративної поведінки в протестах та бажаннях, а також невміння бачити наслідки власних дій). В цей період дитина активно вивчає причину та наслідок емоційних проявів, впливу цих проявів на батьків та інших значимих дорослих, тому важливістю для дитини в цей період є оцінка дорослого, та його реакція на нього та його поведінку [41].

У період 4 – 6 років, особливості поведінки дитини характеризуються більш спокійним емоційним фоном сприйняття. Емоції починають проявлятися за такою схемою «бажання, уявлення про нього, дія, та емоція»; В цей період емоційні процеси стають більш керовані: відбувається розвиток емоційного передбачення (дитина вчиться передбачати майбутній результат своїх емоцій, та реакцію дорослих на їх прояв), з'являються афективні реакції, нові мотиви для діяльності, а також формується здатність оцінювати свою поведінку [13].

Слід зважати на те, що емоції та почуття демонструють наше справжнє ставлення до ситуації. Вони виявляють те, що для нас важливо та дають проявляти небайдужість (формують емпатію). Емоції та почуття здатні впливати не тільки на нашу поведінку, але й на поведінку інших. Наприклад, агресія викликає агресію, співчуття викликає відчуття подяки та безпеки тощо. Тож, емоції та почуття, або схиляють до взаємодії в соціумі або унеможливають її. Вони сприяють налагодженню контактів, зацікавленості та залученню в коло близьких, а можуть навпаки зруйнувати налагоджені зв'язки та ставлення до особистості в цілому.

Таким чином, важливим є формування вміння до самоконтролю власних емоцій та визнання і розуміння емоцій інших людей. Необхідно співпрацювати з емоціями, а не бути проти них, посилюючи за рахунок емоцій сприйняття, зацікавленість та пошук шляхів для роз'яснення проблем [14].

Одним із фахівців щодо емоційного розвитку та формування особистості є Д. Гоулмен, який описував здатність до самоконтролю, як прояв емоційного інтелекту. Складовими емоційного інтелекту, є чотири основні [10, с. 512]:

1. самоусвідомлення (знання про себе): уміння розпізнавати свої емоції та застосовувати їх у прийнятті рішень;
2. самоконтроль: уміння керувати емоціями та почуттями, усвідомлювати негативні емоційні пориви, та розвивати емоційну гнучкість;

3. соціальна ученість: здатність відчувати емоції та почуття інших, адекватно усвідомлювати та реагувати на їх прояв у інших людей;

4. громадські навички (врядування стосунками та взаєминами): вміння наснажувати людей, підтримувати та сприяти розвитку інших, запобігти утворенню та/або врегулюванню конфліктів.

Усвідомлення особистих почуттів та емоцій, є першим кроком до вміння управляти ними та використовувати їх максимально екологічно. Слід розуміти та приймати власні емоції. Це завбачає їх розпізнання, врахування нюансів прояву почуттів, усвідомлення різного спектру емоцій, їх силу та прийняття.

Без усвідомлення власного емоційного спектру, ми не здатні адекватно та екологічно діяти, а також сприймати емоційні прояви інших людей. При здатності до самоконтролю емоцій, ми розуміємо та враховуємо їх потенційний вплив на нас, при розумінні нанесенні моральної шкоди, стримуємо себе від некоректних висновків та дій але приймаємо ці емоції, як реакцію на дану ситуацію та не пригнічуємо їх [51].

Емоційним інтелектом є, розуміння та усвідомлення широкого спектру особистих емоцій, але це не про вихід усіх негативних почуттів та перенесення їх на інших, щоб вплинути на когось, а скоріше, для усвідомлення, як ми особисто можемо проявити їх у екологічний спосіб. Разом з тим, це не значить, що ми маємо бути завжди люб'язними, треба чітко відстежувати свої особисті кордони, оскільки ситуації можуть потребувати наполегливості, відстоювання своїх прав та думки. Самоконтроль та самоусвідомлення власних емоцій та почуттів, є складовою емоційного інтелекту.

Наукова література розрізняє різні підходи до розуміння здатності дошкільників контролювати свої емоції. Існують деякі думки, які вказують на те, що дошкільники мають обмежену здатність контролювати свої емоції, в той час як інші дослідження показують, що вони можуть розвивати навички саморегуляції емоцій [52].

Один підхід, відомий як «теорія розвитку Дж. Боулбі та М. Ейджесон», стверджує, що дошкільники перебувають на етапі розвитку, коли вони ще не можуть повністю керувати своїми емоціями. За цим підходом, емоційна саморегуляція розвивається протягом третього року життя та поступово покращується протягом дошкільного періоду. Згідно з цією теорією, дошкільники можуть мати обмежену здатність контролювати свої емоції і потребують підтримки та настанови дорослих у розвитку навичок саморегуляції [56].

1. Теорія розвитку Боулбі та Ейджесон: Ця теорія стверджує, що дошкільний період характеризується обмеженою здатністю дошкільників контролювати свої емоції. Вони перебувають у фазі емоційної залежності, де відносини з близькими дорослими є важливим джерелом підтримки та регуляції емоційного стану. За цією теорією, емоційна саморегуляція розвивається протягом третього року життя і поступово покращується протягом дошкільного періоду. Дорослі мають надавати підтримку та наставляти дітей на розвиток навичок саморегуляції, таких як зосередження уваги, стратегії розслаблення та розуміння емоцій [56].

2. Розвиток навичок саморегуляції емоцій: Цей підхід відображає погляд на те, що дошкільники можуть розвивати навички контролювати свої емоції. Дослідження показують, що діти дошкільного віку можуть вчитися розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції під керівництвом дорослих. Дошкільники можуть навчитися стратегіям саморегуляції, таким як глибоке дихання, розмова про свої емоції, використання виразів обличчя або рухів тіла, щоб заспокоїтися. Дорослі можуть виступати, як моделі, демонструючи ефективні стратегії регуляції емоцій, а також надавати можливості для практики цих навичок.

Розвиток емоційної саморегуляції, є індивідуальним процесом і кожна дитина розвивається у власному темпі [44].

Підхід до розвитку навичок саморегуляції емоцій базується на роботі багатьох вчених та практиків у галузі психології, розвитку дитини та освіти.

Це поняття включає в себе різні теоретичні концепції та практичні підходи [58].

Видатний психолог Дж. Готтман (JohnGottman) досліджував вплив соціальних взаємин і стратегій батьківства на емоційну саморегуляцію дітей [65].

Багато психологів внесли вагомий вклад у розуміння розвитку навичок саморегуляції емоцій у дітей дошкільного віку. Ось кілька імен вчених, які варто відзначити:

1. М. Брукс (Mark T. Greenberg), є відомим дослідником емоційної регуляції та соціально-емоційного навчання у дітей. Він розробив програми соціально – емоційного навчання, які сприяють розвитку навичок саморегуляції у дітей, особливо у контексті шкільного середовища [7].

2. Д. Гоулман (DanielGoleman) відомий психолог, який досліджує емоційний інтелект. Він висунув концепцію емоційної інтелігентності і показав, як вона пов'язана з навичками саморегуляції емоцій. Його роботи спрямовані на розвиток емоційної грамотності у дітей [10].

3. К. Гонсалес (CarlosGonzález), його дослідження спрямовані на розуміння емоційного розвитку у дітей та впливу батьківської присутності на емоційну саморегуляцію. Він популяризує підхід, який акцентує на увазі та почуттях батьків під час спілкування з дітьми [9].

4. Д. Сігел (Daniel J. Siegel), вивчає розвиток мозку та його зв'язок з емоційною саморегуляцією. Ним розроблено концепцію «мозко-сумісної вихованості» (mindsight), яка сприяє розвитку навичок саморегуляції та розуміння власних емоцій [52, с. 192].

5. М. Розенберг (Marshall B. Rosenberg), розробив підхід ненасильницького спілкування, відомий як «НВС» Його методи допомагають дітям виражати свої емоції та потреби, а також розвивати навички емоційної саморегуляції та співпереживання [49 с. 70]

6. Л. Фелдман Барретт (LisaFeldmanBarrett), відомий психолог, що вивчає емоційні процеси та регуляцію. Її дослідження допомагають розуміти,

як діти формують свій емоційний досвід та як можна розвивати навички емоційної саморегуляції [51].

Ці психологи, разом з іншими вченими і практиками, внесли значний вклад у розуміння та розвиток навичок саморегуляції емоцій у дітей дошкільного віку. Їх дослідження та практичний досвід допомагають батькам, педагогам та іншим фахівцям у підтримці дітей у розвитку емоційної саморегуляції та позитивного емоційного добробуту.

1.2. Значення емоційного розвитку в формуванні особистості, як запорука гармонійного сталого розвитку дитини дошкільного віку

Емоційний розвиток – це процес, який включає набуття та розвиток навичок управління емоціями, виявлення емоційних реакцій, розуміння власних та інших емоцій, а також здатність ефективно взаємодіяти з емоціями. Цей процес відбувається протягом усього життя і має важливе значення для особистого благополуччя та міжособистісних взаємодій [4].

Розвиток емоційної компетентності починається з раннього дитинства. Діти вчаться розпізнавати свої власні емоції та емоції оточуючих, виражати їх адекватно та управляти ними. За допомогою батьків, родини та оточуючого середовища діти вчаться імітувати, навчаються емоційній регуляції та виявляють емпатію.

Емоційний розвиток у дошкільнят є важливим аспектом їх загального розвитку. У цьому віці діти починають набувати розуміння про свої власні емоції, виявляти їх і розпізнавати в інших людей. Основні етапи емоційного розвитку у дошкільному віці включають наступні аспекти [4]:

1. Розпізнавання емоцій: діти вчаться ідентифікувати різні емоції, такі як радість, смуток, злість, страх тощо. Вони починають розуміти, як виглядають обличчя людей та вирази, пов'язані з різними емоціями.

2. Вираження емоцій: діти навчаються виражати свої емоції за допомогою міміки обличчя, жестів, голосу та мови тіла. Вони можуть почати називати свої емоції і розповідати про них.

3. Розуміння причин емоцій: діти стають більш свідомими про причини, які викликають певні емоції. Вони вчаться розуміти, що їхні емоції можуть бути пов'язані зі своїми діями, потребами або взаємодіями з іншими людьми.

4. Розвиток емпатії: діти вчаться співпереживати та розуміти емоції інших людей. Вони можуть починати розпізнавати, коли інша дитина сумна, щаслива або потребує підтримки.

5. Управління емоціями: діти поступово розвивають навички регулювання своїх емоцій. Вони навчаються впоратися зі злістю, стресом або роздратуванням, шляхом використання стратегій, таких як відпочинок, дихальні вправи, знаходження позитивних способів вираження емоцій.

Для сприяння емоційному розвитку у дошкільнят важливо створити сприятливе середовище, де вони можуть відчувати безпеку та підтримку. Розмовляйте з ними про їхні емоції, допомагайте їм називати та виражати їх, вчіть їх розуміти емоційні потреби та допомагати іншим людям. Також варто залучати їх до вправ емоційної регуляції, таких як дихальні вправи, розповідання історій, рольові ігри та музика, які допоможуть їм вивчати та розвивати емоційні навички [8, с. 245].

Поняття емоційного розвитку було введено та досліджено різними психологами та дослідниками. Нижче наведені деякі з них:

Важливий внесок в розвиток поняття «емоції» внесено Е. Еріксоном. Еріксон був американським психологом і психоаналітиком, який працював у галузі розвитку особистості. Він ввів поняття «емоційний розвиток» та розробив концепцію психосоціального розвитку, яка включала різні етапи розвитку, пов'язані з емоційною та соціальною сферами [21].

Шляхи розвитку емоцій з дитинства, розглядав Дж. Боулбі. Досліджував важливий внесок у розуміння емоційного розвитку в контексті формування відносин із близькими людьми, особливо матерями [56].

Розуміння розвитку емоційного порушення, причини виникнення та способи корекції, досліджував Дж. Болтон. Він проводив дослідження,

спрямовані на розуміння розвитку емоційної регуляції та здатностей до емпатії у дітей [37, с. 349] .

В дослідженнях до емоційного інтелекту Д. Гоулман: створив концепцію розвитку та значення емоцій в дітей, в контексті успіху в роботі, лідерства та міжособистісних відносин [10, с. 512].

В галузі емоційного розвитку та емоційної грамотності, Н. Ізард досліджувала, емоційне виховання та тренування, що допомагають дітям розвивати емоційну свідомість та навички емоційної регуляції [57, с. 354].

Пітер Саловей, відомий своєю роботою в галузі емоційного інтелекту. Він розробив модель емоційного інтелекту, яка включає розуміння емоцій, управління ними, емпатію та навички емоційного спілкування [59].

Протягом дитячого періоду емоційний стан продовжується шляхом відкриття нового емоційного досвіду, вихователів, однолітків та соціального оточення. У цей період розвивається соціальна свідомість, розуміння емоційних сигналів та розвиток навичок емоційної регуляції.

Особливістю становлення емоційної сфери дошкільників є нездатність управляти власними емоціями, почуттями та переживанням. Діти дошкільного віку лише починають формувати та освоювати перші соціально прийнятні форми прояву емоцій та почуттів, що згодом сприяє становленню більш усвідомленого їх прояву. З часом емоційні прояви стають більш усвідомленими та довільними, починають формуватися вищі почуття, такі як естетичні, моральні та інтелектуальні [42].

Емоційний розвиток у дошкільнят пов'язаний з багатьма факторами. Основні з них включають [17, с. 4-6]:

а)соціальне середовище, сім'я, вихователі, однолітки та інші члени оточення дитини мають великий вплив на її емоційний розвиток. Взаємодія з іншими дітьми та дорослими, різні сімейні та соціальні ситуації сприяють розвитку емоційної свідомості, вираженню емоцій та розумінню емоцій інших;

б)гра та творчість, є важливими складовими емоційного розвитку у дошкільнят. Через гру дитина вчиться виражати свої емоції, розвиває фантазію

та креативність. Вона може експериментувати з різними емоційними ролями та вчиться розуміти реакції інших людей на свої емоції;

в)розвиток мови: Розвиток мови є важливим аспектом емоційного розвитку. Коли дитина навчається виражати свої емоції словами, вона стає здатною краще розуміти та комунікувати з іншими. З розвитком мови дошкільник може навчитися називати та описувати свої емоції, а також виразно спілкуватися з іншими щодо своїх почуттів;

г)емоційна підтримка: дошкільнята потребують емоційної підтримки з боку дорослих. Важливо, щоб дитина відчувала, що її емоції приймаються та розуміються. Дорослі повинні бути чутливими до емоцій дитини, надавати їй підтримку та навчати її розуміти та регулювати свої емоції;

д)розвиток самосвідомості: поступово діти дошкільного віку розвивають свідомість про свої емоції та почуття. Вони вчать розрізняти різні емоції, розуміти причини своїх емоцій і шукати способи їх регулювання. Розвиток самосвідомості допомагає дошкільнятам краще розуміти себе та свої емоції [17, с. 4-6]:

Емоційний розвиток у дошкільнят пов'язаний з їхнім соціальним оточенням, грою, мовним розвитком, емоційною підтримкою та розвитком самосвідомості. Всі ці фактори взаємодіють між собою і сприяють формуванню емоційного інтелекту в цьому віковому періоді [31].

Отже, емоційний розвиток є ключовим елементом гармонійного та сталого розвитку дитини дошкільного віку. Він впливає на всі сфери життя дитини, її соціальне, психологічне та когнітивне функціонування. Ось деякі причини, чому емоційний розвиток є важливим [4, с. 6-7]:

1. Соціальні взаємини: емоційний розвиток допомагає дитині розуміти та взаємодіяти з іншими людьми. Вона навчається розпізнавати емоції в інших, реагувати адекватно та встановлювати емоційний зв'язок з оточуючими.

2. Самоусвідомлення: розвиток емоційної свідомості допомагає дитині бути більш свідомою про свої почуття та емоції. Вона навчається

розуміти, назвати та регулювати свої емоції, що сприяє покращенню саморегуляції та самоконтролю.

3. Стабільність та адаптація: дитина, яка має розвинений емоційний інтелект, краще впорається зі стресовими ситуаціями та змінами в житті. Вона вчиться регулювати свої емоції, шукати позитивні шляхи впливу на них та адаптуватися до нових умов.

4. Когнітивний розвиток: емоційний розвиток має вплив на когнітивні процеси дитини, такі як увага, пам'ять, мислення та навчання. Діти з розвиненим емоційним інтелектом краще концентруються, сприймають інформацію та розв'язують проблеми.

5. Відносини з батьками та педагогами: розвинений емоційний інтелект дитини сприяє позитивним взаємодіям з батьками та вихователями. Вона вчиться виражати свої емоції, розуміти емоції дорослих та встановлювати емоційний зв'язок з ними [4, с.8]:

Таким чином, емоційний розвиток є необхідним елементом для гармонійного та сталого розвитку дитини дошкільного віку. Він сприяє формуванню її особистості, взаємодії зі світом та становленню позитивних відносин з навколишнім середовищем [51].

Існує кілька негативних впливів, які можуть завдати шкоди сталості емоційного розвитку у дитини дошкільного віку. Ось декілька прикладів [51]:

1. Емоційна небезпека: негативне оточення, домашнє насилля, конфлікти між батьками, недостатність емоційної підтримки або зловживання можуть призвести до емоційної небезпеки для дитини. Це може спричинити страх, тривогу, невпевненість і негативно позначитися на розвитку її емоційної стабільності.

2. Соціальна ізоляція: відсутність можливості взаємодіяти з однолітками або обмежений контакт з дорослими можуть вплинути на емоційний розвиток дитини. Соціальна ізоляція може призвести до почуття самотності, непевності, низької самооцінки та соціальної незгоди.

3. Негативна комунікація: агресивна або критична комунікація з боку батьків, вихователів або оточення може вплинути на емоційний стан дитини. Постійні негативні коментарі, зневажливість, несправедливість можуть призвести до втрати довіри, низької самооцінки та нездатності адекватно виражати та регулювати свої емоції.

4. Стрес та травми: досвід стресу, травми або негативних подій, таких як розлучення, втрата близької людини, переїзд або хвороба, можуть суттєво позначитися на емоційному розвитку дитини. Вони можуть викликати тривогу, почуття незахищеності, депресію та інші емоційні проблеми [50].

Емоційний розвиток у формуванні особистості дитини дошкільного віку відіграє дуже важливу роль і може бути помітним, як запорука гармонійного та сталого розвитку дитини. Емоції впливають на всі аспекти життя дитини та використовують її соціальну, психологічну та когнітивну сферу. Оглянемо значення емоційного розвитку у формуванні особистості дитини дошкільного віку [57, с.236]:

1. Саморегуляція емоцій : дитина повинна навчитися регулювати свої емоції, виражати їх адаптивно до ситуації . Навички саморегуляції є основним елементом формування особистості, перш за все вони допомагають уникнути прояву негативних емоцій у формі агресії чи стресу та сприяють здоровій поведінці.

2. Емоційна самосвідомість : розвиток емоційної самосвідомості дітей (розпізнавання та розуміння власних емоцій). Це дає вам можливість краще контролювати своє ставлення до себе та інших, а також вирішувати конфлікти та взаємодіяти з іншими дітьми.

3. Розвиток соціальних навичок : емоції грають важливу роль у взаємодії з іншими дітьми та дорослими. Розуміння емоцій та їх використання сприяють розвитку соціальних навичок, таких як спілкування, співпраця, толерантність та емпатія.

4. Формування цінностей та моральних стандартів : емоційний розвиток дітей формує цінності та моральні стандарти. Через емоційний досвід

вона вчиться розрізняти поняття добро і зло, розуміти справедливість та співчуття, що формує їх моральне переконання.

5. Адаптація до стресу та труднощів : емоційний розвиток надає дитині інструменти для ефективної адаптації до стресу та труднощів. Вміння долати страхи, реагувати на негативні ситуації з ресурсами та емоційною міцністю зменшує гармонійний розвиток [57, с.237].

6. Формування індивідуальності : кожна дитина має свою унікальну палітру почуттів та реакцію на події. Розвиток індивідуальності полегшує формування самоідентифікації.

7. Вплив на навчання та когнітивний розвиток : емоції впливають на увагу, пам'ять та когнітивні функції дитини. Розвиток емоційної регуляції сприяє кращій успішності в навчанні.

Загалом, емоційний розвиток у дитинстві створює основу для подальшого сталого фізичного, психологічного та соціального розвитку. Важливо створити сприятливе середовище, де дитина може вільно виражати свої емоції, вчиться впоратися з ними і розвиває емоційну грамотність. Вихователі, батьки та інші дорослі важливі в цьому процесі, бо їхні власні емоції та реакції служать прикладом для малюка [57, с.238].

Висновок до підрозділу 1.2

Емоційний стан – це психологічний термін, який описує поточний стан емоцій та почуттів, які домінують у свідомості особи в певний момент часу.

Проблематика прояву емоційного спектру дошкільників включає різні аспекти, які впливають на їхнє благополуччя та розвиток. Основні проблеми, пов'язані з емоційним станом малюків, включають наступне: негативні емоції, соціальну ізоляцію, недостатню саморегуляцію, нездатність виражати емоції, вплив зовнішніх факторів. Вагомий вплив на психіку малюка в дошкільному

віці, має вплив негативних подій у світі. Однією із масштабних негативних подій, які переживають наші діти, це введення в Україні військового стану.

Воєнний час – це період часу, коли відбувається військовий конфлікт між двома чи більшою кількістю держав або груп. Під час військового часу здійснюється активне ведення війни, військові операції, бойові дії, іноді зі значними збитками серед цивільного населення та військових сил. Катастрофа подібного масштабу, внесла свій відбиток на психіку суспільства.

Емоційний розвиток – це процес, який включає набуття та розвиток навичок управління емоціями, виявлення емоційних реакцій, розуміння власних та інших емоцій, а також здатність ефективно взаємодіяти з емоціями. Цей процес відбувається протягом усього життя і має важливе значення для особистого благополуччя та міжособистісних взаємодій.

До особливостей розвитку емоційної сфери дошкільників, можна віднести: нездатність управління власними емоціями та почуттями; нездатність до екологічного самовираження під час переживань; поступове засвоєння соціальних форм прояву почуттів та емоцій; почуття та емоції стають більш довільними та контрольованими; закладається початок формування вищих почуттів, інтелектуальних, моральних тощо.

1.3. Педагогічні умови впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку

На думку деяких дослідників, емоційний складник педагогічної культури, окреслює та характеризує певне становище особистості, її задоволення собою чи навпаки не задоволення. Характеризує її погляд на свої дії, вчинки та взаємини в суспільстві.

Психолог О. Сергеева, та І. Єрмаков виділяють 4 функції емоційної складової навчально – виховного процесу: емоціогенна (підняття та покращення настрою, поява інтересу до пізнавальної діяльності на уроках та поза уроками); діагностична (усвідомлення та прояв особистого резерву внутрішнього потенціалу та активності, здатність до самовираження та

самопізнання); релаксаційна (розвиток навичок самозаспокоєння, зменшення напруженості, як фізичної так і інтелектуальної, здатність до відновлення внутрішнього резерву сил та активності); терапевтична (коригування взаємовідносин, пошук шляхів подолання ускладнень в поведінці та навчально-виховному процесі, які можуть виникнути під час спілкування з однолітками або вихователями тощо) [6, с.169].

Щодо впливу емоційної атмосфери у навчальних закладах під час уроків, описували педагог В. Сухомлинський та Ш. Амонашвілі, які відзначали, що негативний прояв емоцій прямо впливає на пізнавальну активність особистості, а також на процеси навчання та творче мислення дітей. Однією із основних складових навчально – виховного процесу, ними описано було «мажорний настрій» та «емоційну партитуру». В. Сухомлинський згадував і наявність негативної складової у навчальному процесі [6, с.169].

Формування устрою емоційної складової педагогічного супроводу під час виховного процесу в дослідженнях, частково відсутнє, без урахування того, що взаємозв'язок між ефективністю діяльності на уроках та емоційним станом дітей визнають більшість дослідників. Без вагань, зауважимо, що педагогічний супровід навчально – виховного процесу містить емоційний компонент, поруч із когнітивним (інтелектуальним) та поведінково – вольовим тощо. Емоційна складова, як частина педагогічного супроводу навчально – виховного процесу завбачає реалізацію цілеспрямованого емоційного впливу на дошкільників, який забезпечить розвиток індивідуальних якостей та сформує позитивне ставлення до пізнавальної активності та діяльності [8].

Виокремлюють наступні фактори, які визначають, емоційно – пізнавальний стан дитини в процесі навчальної діяльності: організаційно-психологічний, передбачає організацію вихователем структурних компонентів навчальних занять; особливості психолого – педагогічної поведінки вихователя в навчально – виховному процесі; пізнавальна поведінка дітей на заняттях, їх емоційне самопочуття, рівень комфорту і ставлення до

навчальної роботи; загальна психологічна атмосфера педагогічної взаємодії вихователя і дітей. Однак різні дослідники визначають складові емоційного компонента у взаємодії педагога з дітьми по різному [19].

Психолог та педагог І. Г. Єгоров, писав про індивідуальні характеристики емоційної складової, до якої відносив тривожний стан, пізнавальну активність та негативні переживання дітей [4, с.7].

В цей же час, автори в дослідженнях розглядають стан тривожності, як стійку якість особистості та як емоційний стан, який виникає в певній ситуації під дією чинників, а тривога, описується, як стан негативного передчуття без конкретної та видимої причини, відчуття дискомфорту, що пов'язане з очікуванням небезпеки, яка загрожує.

Стан піднесення або позитивний стан та позитивні емоції, безперечно Позитивні емоції, позитивні стани, безумовно, впливають та покращують не лише адаптивність дитини до виховного закладу але й впливають на результати розумової та навчальної діяльності [28].

Психологи та педагоги, зауважують, що негативні емоційні прояви вихователя або педагога є «механізмом, який є пусковим для формування в особистості негативних новоутворень, конфліктність, певна соціальна дезадаптація, консерватизм та інші».

Саме вміння вихователя та педагога усвідомлювати власні емоції та чужі емоційні стани, а також правильна стратегія впливу на формування особистості, сприяють розвитку у дитини «особистісного сенсу до навчання», оскільки емоції, мають вагомий вплив на навчальну діяльність та мають мотивуюче значення (позитивні емоції).

Самовдосконалення та розвиток емоційного інтелекту є важливим компонентом генезису особистості вихователя, оскільки має вагомий вплив на формування емоційного становлення дітей та формування у них цінності до саморозвитку і самовдосконалення [26].

Навчально – виховний процес, включає в себе процес взаємообмін інформацією та емоціями між вихователем та дітьми за рахунок різноманітних

психолого – педагогічних методів та прийомів. Деякі педагоги, під час взаємодії з вихованцями, здатні активізувати в них жагу до пізнавального процесу , розвивати в них пізнавальний інтерес, здатні підтримувати позитивну атмосферу на заняттях, а деякі формують на заняттях атмосферу напруги та дискомфорту, тим самим провокуючи утворення негативних емоцій та переживань [27].

Прояв емоцій вихователів під час взаємодії з дітьми прямо та опосередковано діє на розвиток почуттів дітей дошкільного віку. Настрій та емоційні прояви вихователя часто відображають та віддзеркалюють малюки, демонструючи негативну поведінку. Тому, педагогам важливо розвивати в собі поміж численних якостей загальну культуру емоцій та здатність до екологічного їх прояву [5].

Існує кілька способів впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку, що сприяють їх емоційному розвитку. Ось декілька з них [14]:

- емоційна підтримка: Надання дітям дошкільного віку емоційної підтримки дуже важливе. Це означає проявляти турботу, розуміння і співчуття до їх емоцій. Слухати їх, показувати, що ви розумієте їх почуття і допомагаєте виразити їх.

- прийняття емоцій: Важливо дозволяти дітям виражати свої емоції без суджень або заборон. Приймати їх емоції як нормальну і природну частину їхнього досвіду. Навчити їх, що кожна емоція має право на існування і може бути виражена в безпечний спосіб.

- вчення емоційної саморегуляції: Допомагайте дітям розвивати навички емоційної саморегуляції, щоб вони могли ефективно керувати емоціями. Це може включати встановлення граничних правил, навчання стратегій дихання, релаксації або інших методів, які допомагають заспокоїтися.

- позитивне моделювання: Будьте позитивними моделями для дітей, показуючи здорове вираження емоцій. Показуйте, як ви впорядковуєте власні

емоції, як ви розв'яжете конфлікти або як ви виражаєте задоволення. Вони будуть навчатися спостерігаючи за вами.

- розвиток емоційної інтелігентності: Включайте в програму дошкільної освіти активності, які сприяють розвитку емоційної інтелігентності. Це можуть бути ігри, рольові ситуації, музика, малювання або історії, які допомагають дітям впізнавати і розуміти власний емоційний стан та емоції інших людей.

- створення безпечного середовища: Створіть безпечне фізичне та емоційне середовище для дітей. Забезпечте їм почуття стабільності, розуміння, впевненості і безпеки. Створюйте правила, які сприяють співробітництву, толерантності та поваги [14].

Дані способи допоможуть дітям дошкільного віку розвинути емоційну сферу, побудувати здорові взаємини з емоціями, почуттями, та навчать ефективно керувати ними.

Значення впливу на емоційний стан дітей дошкільного віку є важливим аспектом їхнього розвитку. Емоційний стан дітей впливає на їх загальне благополуччя, самопочуття, соціальну адаптацію та навчання. Оскільки діти дошкільного віку ще розвиваються і навчаються розуміти та регулювати свої емоції, позитивний вплив на їх емоційний стан може мати довготривалий ефект на їхній розвиток [17, с.4].

Вплив на емоційний стан дітей дошкільного віку допоможе їм:

1. Розпізнавати та називати свої емоції: допомагайте дітям впізнавати свої почуття та називати їх словами. Навчайте їх розрізняти різні емоції, такі як радість, гнів, сум і страх.

2. Розвивати навички емоційної саморегуляції: навчайте дітей способів впорядкування емоцій та керування ними. Застосовуйте техніки дихання, використання позитивних мантр або звернення до розважальної активності, які допомагають заспокоїтися.

3. Використовувати гру та творчість: гра та творчість є важливими засобами впливу на емоційний стан дітей. Дозволяйте їм виразити свої емоції

через рольові ігри, малювання, музику або танець. Ці способи впливу на емоційний стан дітей дошкільного віку допомагають їм розуміти та керувати своїми емоціями, підтримують їхнє загальне благополуччя та сприяють позитивному розвитку [17,с.5].

Вихователі та педагоги відіграють ключову роль у формуванні та розвитку емоційної сфери дошкільників. Вихователі створюють оптимальне, комфортне та безпечне середовище для дітей. Діти в свою чергу знають, що вони можуть виражати свої почуття без страху.

Педагог першочерговий приклад позитивних стосунків, демонструючи, як будувати позитивні стосунки з іншими людьми. Це дозволяє дітям навчатися співпраці, толерантності та емпатії. Вихователі використовуючи психолого – педагогічні засоби впливу, сприяють розвитку соціального навичку.

Психолого – педагогічний колектив, разом з батьками, впливають на розвиток емоційної сфери та здобуття навичок саморегуляції дошкільників. Оскільки сфера саморегуляції, найбільш важлива і відіграє роль в усвідомленні власного «Я», спектру почуттів та емоцій, а значить і формує цілісну особистість та індивідуальність в майбутньому [17,с 6-7].

Останньою важливою деталлю роботи у розвитку емоційної сфери дітей, це робота з батьками , психологом. Вихователі, відіграють, ключову роль у спілкуванні між батьками, дітьми та психологом.

Під педагогічною підтримкою, у сучасній літературі, розуміється така виховна діяльність педагога, яка спрямована на надання допомоги та підтримки дитині в її самостійних спробах вирішення проблем особистого розвитку (соціальних та індивідуальних).

Підтримку пов'язують із поняттям супроводу, розуміють його як забезпечення умов розвитку дитини, допомогу їй у процесі входження у «зону найближчого розвитку» . Психолого – педагогічне супроводження дитини у навчально-виховному процесі метою забезпечення нормального розвитку дитини (відповідно до норми розвитку у відповідному віці).

Серед завдань педагогічної підтримки навчально-виховного процесу виділяють [15,с.424]:

- а) роботу щодо запобігання проблемам у розвитку дитини;
- б) надання допомоги дитині в розвитку, навчанні, соціалізації, вибудовуванні відносин зі світом, що оточують (дорослими та однолітками), самим собою;
- в) психологічне забезпечення освітніх програм;
- г) психолого-педагогічне просвітництво учнів, батьків, педагогів, розвиток психологічної культури.

Загалом перелік завдань психолого-педагогічного супроводу на різних ступенях освіти різний, зокрема, дошкільна освіта працює над завданнями ранньої діагностики та своєчасної корекції порушень у розвитку, формування готовності до школи [15, с.424].

При виборі змісту та форм педагогічної підтримки розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку слід керуватися такими принципами [27, с. 352]:

- розвиток емоційної сфери дитини пов'язаний з особливостями сформованості фізіологічного та когнітивного компоненти психіки особистості (здатність до мовлення, вікові кризи, здатність до розуміння причинно – наслідкового зв'язку);
- зміст педагогічної роботи відповідає умовам природного онтогенезу дитини (вікові норми та особливості вікових реакцій);
- обов'язкова діяльнісна активність особистості, поетапність, систематичність, послідовність педагогічної роботи;
- облік динаміки та якісної своєрідності емоцій у кожної дитини.

Зміст та методичний інструментарій педагогічної роботи повинні відповідати як актуальним, так і потенційним можливостям кожної дитини.

Педагогічна підтримка емоційної сфери в освітньому процесі дошкільної програми здійснюється у таких основних напрямках [19]:

1. Аксіологічно – спрямоване формування у дошкільника почуття власної цінності, вміння приймати себе і інших людей, за адекватного рівня усвідомлення переваг, як своїх, і іншої людини.

2. Інструментальний напрямок своєю метою ставить формування особистісної рефлексії – вміння усвідомлювати свої почуття, причини поведінки, наслідки вчинків тощо.

3. Мотиваційний напрямок вчить дитину знаходити у важких ситуаціях сили в собі, приймати відповідальність за власне життя, вміння робити вибір і формує потребу в самовдосконаленні та особистісному зростанні.

4. Розвиваючий напрямок покликаний сприяти подоланню емоційної децентрації, формуванню адекватного рольового розвитку та довольної регуляції поведінки [59].

Робота з основними емоціями може реалізовуватись як у ході всього навчально – виховного процесу, та на спеціально організованих заняттях, де штучно організовуються умови для переживання дітьми різних емоційних станів, діти навчаються вербалізувати власні почуття та переживання, ознайомлюються з досвідом дітей свого віку, з книжками, творчістю, музикальною культурою тощо.

Структура емоційного благополуччя включає такі компоненти (за Г.Г. Філіпповою) [4, с.8]:

- 1) емоція задоволення (невдоволення) власні переживання;
- 2) відчуття та переживання особистісного внутрішнього комфорту, відчуття безпеки та відсутності зовнішніх загроз;
- 3) переживання успіху (неуспіху) у досягненні цілей;
- 4) відчуття комфорту в присутності незнайомих людей та при взаємодії з ними;
- 5) відчуття переживання при оцінці іншими власної діяльності.

Взаємодія педагога та дитини має бути спрямована на досягнення емоційного благополуччя кожної дитини, що стає можливим, у тому числі,

створенням сприятливої атмосфери, що характеризується взаємною довірою та повагою, відкритим та доброзичливим спілкуванням з дитиною [15 с. 424].

Емоційне благополуччя дітей складається з доброзичливого ставлення, почуття захищеності, відчуття цінності своєї особистості, що стимулюється проявом зацікавленої участі з боку вихователя та батьків, до емоційного прояву в житті дитини, надання вербальної та невербальної емоційної підтримки дошкільнику, що передбачає [15 с. 424].:

- підтримку індивідуальності та ініціативи дітей (свобода вибору дітьми діяльності, одягу, прогулянок, ігор тощо);

- залучення дитини до різних гуртків, видів діяльності, що викликають інтерес,;

- формування та підтримка позитивної самооцінки, впевненості у власних можливостях та здібностях;

- облік у спілкуванні з дитиною звичок і стереотипів її поведінки.

Емоційно неблагополучна дитина відрізняється дезорганізованою емоційною поведінкою, якою вона не здатна керувати. В них спостерігається розлад емоційних реакцій, та неадекватне реагування, яке, найчастіше, не адекватне ситуації ні формою, ні інтенсивністю. Їхні емоційні реакції часто змінюються на протилежні, характерний негативний емоційний фон. Ці діти не вміють чекати, нетерплячі, нестримні, запальні та дратівливі; вони швидко ображаються, та швидко заспокоюються. У таких дітей може виникати реакція впертості та гніву з приводу незадоволення ситуацією (не купили іграшку, не зреагували так, як того хотіла дитина), за інтенсивністю прояву, реакція на «подразник» надмірна, її важко стримати та зупинити. Часто емоційні прояви таких дітей непередбачувані (постійні зміни станів, гнів, агресія, сміх, плач) [11].

Основами ознак емоційного неблагополуччя дитини можуть бути [46]:

- а) тривожна поведінка, що пов'язана з напругою, скутістю в рухах та підвищеною збудженістю;

- б) наявність страху перед новим, незнайомим, незвичним;

- в) невпевненість в собі;
- г) очікування неприємностей, невдач, несхвалення старших;
- д) старанність, гіпертрофоване почуття відповідальності;
- е) безініціативність, пасивність, боязкість;
- є) схильністю пам'ятати швидше погане, ніж хороше.

Засобами емоційного розвитку виступають різні види діяльності: ігрова, театралізована, мистецька, рухова, музична, комунікативна. Проте, гра, як провідний вид діяльності у дошкільному дитинстві, є основним засобом емоційно-експресивного розвитку дітей. Планове та обов'язкове для створення позитивної атмосфери в середовищі дошкільного навчального закладу є використання різних ігор [48].

Реалізація педагогічної підтримки розвитку емоційної сфери дитини включає моніторинг емоційного розвитку дітей: вхідний, поточний, рубіжний, підсумковий. Моніторинг включає кількісну та якісну оцінку емоційного розвитку дітей відповідно до певних критеріїв, показників та рівнів вікового розвитку.

1.3.1. Арт – терапія, як спосіб впливу на емоційну сферу дошкільнят під час воєнного стану

Арт – терапія, метод, що забезпечує комфорт та відчуття безпеки. Це терапія мистецтвом. Даний метод дозволяє за допомогою творчості, творчого потенціалу прожити та пережити внутрішні переживання, конфлікти, тривожність та страх, весь негативний спектр емоцій, що турбують людину. Арт – терапія, унікальний метод, який можна застосовувати як з дітьми так і з дорослими.

Арт – терапія є одним з ефективних способів впливу на емоційну сферу дітей дошкільного віку під час воєнного стану. Воєнний стан може викликати стрес та тривогу у дітей, порушувати їхні емоції та психічний стан. Арт-терапія, яка включає в себе використання мистецтва (малювання, ліплення,

музика, танець) як засобу самовираження та виразу емоцій, може допомогти дітям знайти спосіб виразити та обробити свої почуття [3].

Основні принципи арт – терапії полягають у створенні безпечного та підтримуючого середовища, де діти можуть виражати свої емоції через мистецтво. Це дозволяє їм відсторонитися від стресових ситуацій та зосередитися на творчому процесі, що може мати відчуття заспокоєння та релаксації.

Арт – терапевтичне заняття – це структурований процес, під час якого людина використовує творчі методи, такі як малювання, ліплення, музика, танець чи інші види мистецтва, для вираження своїх емоцій, думок та взаємодії з терапевтом. Це може бути особливо корисно для тих, хто має труднощі вираження своїх почуттів словами. Загальні компоненти арт – терапевтичного заняття: а) релаксаційні вправи які включають завдання для творчого самовираження; б) групові або індивідуальні заняття; в) вербальна або невербальна взаємодія;

Особливості проведення арт – терапії з дітьми раннього віку вимагає особливого підходу, оскільки ці діти можуть мати обмежений словесний навик та короткотривалу увагу. Важливо враховувати їхні фізичні та емоційні особливості [3].

Мистецька мова дитини має бути вислухана. Це означає, що арт-терапевти повинні заохочувати дітей творити спонтанно, виражати свій внутрішній світ та експериментувати з відтінками фарб. Неможна допускати жодних оцінок чи порівнянь художніх робіт. Це означає, що арт-терапевту слід заохочувати малюків до спонтанної творчості, вираження внутрішнього світу, експериментування з відтінками фарб. Недопустимо жодним чином оцінювати чи порівнювати художні роби. Відомий японський інженер та бізнесмен М. Ібука, що створив концепцію виховання і навчання дітей раннього віку, у своїй всесвітньо відомій книзі « Після трьох вже пізно» писав: «Дорослий малює чайник, а дитина бачить на малюнку рибу з відкритим ротом. Дорослий може дорікнути дитині: «Не говори дурниць, це чайник». Така відповідь буде

помилкою, і вона рівносильна знищенню пуп'янка, який був уже готовий розпуститися» [2].

Це важливий принцип арт-терапії з дітьми, який відзначає необхідність поваги до творчого виразу дитини та уникнення оцінювання чи порівняння їх творінь. Діти мають свою унікальну мистецьку мову, яку вони виражають через свої творчі роботи. Заохочення спонтанності, експериментування та виразного вираження своїх почуттів допомагає розвивати у дитини впевненість в собі та творчий підхід до життя.

Оцінювання чи порівняння може викликати стрес чи втрату інтересу у творчості для дітей. Як вказав М. Ібука, вирізняти чайник із малюнка дитини, яка бачить там рибу, може призвести до "знищення пуп'янка, який був уже готовий розпуститися." Тобто, це може призвести до пригнічення творчого потенціалу та самовираження.

Важливо, щоб арт-терапевт служив підтримкою, надихав дитину на вираження власної унікальної перспективи через мистецтво, а не ставився як суддя чи викладач. Це сприяє розвитку та укріпленню позитивних емоцій та самооцінки в дітей.

Перелік художніх матеріалів, що надаються дітям, включає багато елементів, таких як гуаш, акварельні фарби, глина, пластилін, клей і кольоровий папір, який діти можуть різати або рвати на різні форми. Адже для того, щоб у дітей з'явилося бажання малювати, їм потрібно мати достатньо олівців, фарб і паперу навколо себе. Не потрібно чекати, поки дитина захоче чогось, якщо умови не створені належним чином.

Заняття мають приносити задоволення і бути бажаними, а тому цікавими і барвистими. Щоразу арт-терапевт знайомить дітей з новими нетрадиційними видами образотворчої діяльності, такими як кляксографія, малювання із заплющеними очима, воском і крейдою. Він також створює умови, в яких діти можуть експериментувати з новими театральними характеристиками [5].

Арт – терапевт повинен уважно слідкувати за способами вираження внутрішнього емоційного стану кожної дитини. Це означає: художні матеріали, яким дитина надає перевагу, переважаючі кольори в малюнку, сила, з якою натискається олівець, частота, з якою гумка використовується для витирання олівця, сила і тон голосу при розігруванні терапевтичних казок і так далі.

Добре робити арт-терапевтичні заняття з маленькими дітьми дуалістичними, поєднуючи їх частково з такими методами, як ігротерапія, музикотерапія та казкотерапія.

Метою арт-терапевтичних занять є також формування естетичного почуття дитини та навчання її здатності «відчувати» справжнє мистецтво. М. Ібука пише: «Якщо батьки цінують Матісса і Пікассо, вони бузумовно можуть показувати дітям їхні картини. Якщо їм подобається музика Бетховена чи Моцарта, нехай дитина слухає їх якомога частіше». Як тільки в мозку формуються стійкі уявлення про справжнє мистецтво, вони стають основою для оцінки творів мистецтва в подальшому житті [63].

Необхідним є створення умов для вільного самовираження дитини. Приміщення, в якому проходить сеанс арт-терапії, не повинно заважати дитині виражати «голос мистецтва». Дітей не повинні обмежувати маленькі столики, на яких неможливо розмістити більше одного аркуша паперу, або короткі килимки, на яких незручно вільно танцювати.

Ми надаємо їм свободу вибору кольорів, музики, казок і формату аркушів. М. Ібука пише: «Коли дитина вперше бере в руки олівець і виявляє, що вона може залишати сліди на чистому аркуші паперу, вона бачить величезний світ – набагато більший, ніж можуть собі уявити її батьки. Цей величезний світ набагато більший за звичайний аркуш паперу. Я даю своїм дітям величезний аркуш паперу і дозволяю їм малювати на ньому, повзаючи по ньому. Стандартний папір виростить стандартних людей, яким бракує креативності та достатньої життєвої сили» [64].

Підбираючи завдання та матеріали для арт-терапевтичних занять з дітьми раннього віку, арт-терапевти повинні враховувати домінуючі способи сприйняття світу кожною дитиною[3]:

- а) візуальний – «дитина – глядач» ;
- б) слуховий – «дитина – слухач» ;
- в) кінетичний – «дитина – діяч».

У системі арт-терапевтичних занять можна виокремити такі завдання:

- а) виховання: взаємодія будується таким чином, щоб дошкільнята вчилися правильному спілкуванню, емпатії [5]. Це сприяє моральному розвитку особистості, забезпечує орієнтацію в системі моральних норм і пропонує набуття етичної поведінки. Встановлюються відкриті та доброзичливі стосунки з психологом; б) корекція: успішно коригуються образи «Я», які раніше могли бути деформовані, підвищується самооцінка, зникають неадекватні моделі поведінки, налагоджуються способи взаємовідносин з іншими людьми [64].

Особливо цінні результати досягаються в розвитку емоційної та вольової сфер особистості: «терапевтичний ефект» досягається завдяки створенню атмосфери емоційного тепла, доброзичливості, емпатійного спілкування та визнання особистісної цінності з боку оточуючих. Це створює відчуття психологічного комфорту, безпеки, радості та успіху.

Діагностика: арт-терапія дозволяє отримати інформацію про розвиток та особистісні особливості дітей дошкільного віку. Правильне спостереження за дитиною дозволяє краще вивчити її інтереси та цінності, зрозуміти її внутрішній світ, унікальність та індивідуальну неповторність, виявити проблеми, які потребують спеціальної корекції. Розвиток: використання різних форм художнього самовираження створює умови для того, щоб кожна дитина відчувала успіх у конкретних видах діяльності та могла самостійно справлятися зі складними ситуаціями. Водночас розвивається самооцінка та самоповага. Діти вчаться вербалізувати свої емоційні переживання і вчаться відкритості у спілкуванні [3].

Загалом, люди розвиваються особистісно, знаходять нові способи поведінки, розвивають здатність створювати та саморегулювати свої емоції та поведінку [6].

Арт – терапія має свої особливості впливу на емоційний стан дошкільників під час воєнного стану. Ось деякі з них [2]:

1. Виразність без слів: однією з основних переваг арт-терапії можливість виразити емоції без потреби в словах. Діти, особливо маленького віку, обмежені у словесному вираженні своїх почуттів. Арт-терапія дає їм можливість використовувати мистецтво, кольори, форми та текстури, щоб виразити емоції без необхідності у словах.

2. Вибір та контроль: арт – терапія надає дітям можливість вибирати матеріали, техніки та теми, з якими вони працюють. Це дає їм відчуття контролю над процесом і розвиток почуття впевненості. Важливо, щоб діти мали можливість вибирати, що і як вони виражають, і були підтримані у цьому.

3. Розвиток ресурсів: арт – терапія сприяє розвитку творчих та емоційних ресурсів у дітей. Вона створює можливість для дітей розкрити свій потенціал, відкрити нові способи вираження, розвинути фантазію та креативність. Це допомагає дітям знайти силу та позитивні ресурси в собі, навіть у складних ситуаціях воєнного стану.

4. Регулювання емоцій: арт – терапія сприяє розвитку у дошкільників розуміння, конструктивного вираження та регулювання власних емоцій. Через творчість, діти формують навичку саморегуляції, розвивають здібність конструктивно виражати гнів, страх або тривоги, та знаходити способи спокійного виразу своїх почуттів.

5. Соціальна підтримка та зв'язок: арт – терапія створює можливість для дітей вступити в контакт з іншими дітьми, які переживають подібні емоційні випробування. Групові заняття арт-терапії сприяють спільності, співпраці та підтримці між дітьми.

Ефективність арт – терапії варіюється залежно від конкретних потреб та особливостей кожної дитини. Техніки арт-терапії адаптуються індивідуально під запит кожної дитини [2].

В сучасній психологічній практиці, метод арт – терапії є одним із найдієвіших в подоланні психотравмуючої симптоматики.

До основних напрямків арт – терапії відносять: ізотерапію, ігротерапію, піскову терапію, глинотерапію та тістотерапію, казкотерапію, мандалотерапію, колажування, маскотерапію, метафоричні асоціативні карти, драматерапію, музикотерапію, мультитерапію [6].

Цей напрям є найбільш розвиненим і існує величезна кількість технік, методів та прийомів Н. Калка та З. Ковальчук пропонують арт-терапевтичні техніки для роботи з почуттями та емоціями, техніки для роботи з Я-концепцією, техніки для роботи зі світоглядом та цінностями, техніки для роботи з мотивацією, техніки для роботи з жіночністю та сексуальністю. техніки роботи з жіночністю та сексуальністю, техніки роботи з відносинами (дитячо-батьківськими, сімейними та подружніми) та техніки групової арт-терапії [3].

Більшість батьків самі є жертвами військових дій і потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Творчість не тільки відображає навколишню дійсність у свідомості людини, а й надає можливості для її перетворення. Арт-терапія є потужним напрямком психологічної допомоги особистості і являє собою невербальну форму роботи, використання якої не має обмежень.

Н. В. Маркова вказує, що невербальні методи часто є єдиним засобом вираження та артикуляції травматичних емоційних станів. Крім того, терапевтичні та корекційні ефекти арт-терапії можуть проявлятися через художню діяльність без подальшої вербалізації пережитого, що пов'язано з дією низки терапевтичних факторів і механізмів (релаксація, катарсис, розвиток навичок самоорганізації та прийняття рішень, інсайт та ін.).

Узагальнюючи, зазначимо, що арт-терапія є ефективним методом у роботі з людьми, що пережили травматичні події чи перебувають в ситуації невизначеності та напруги. Арт-терапевтична робота з малюками є природною формою корекції емоційного стану, що м'яко зцілює психіку дитини, шляхом налагодження відносин із собою та світом [3].

Застосування арт – терапії під час воєнного стану для дітей дошкільного віку має свої особливості [2]:

1. Безпечне середовище: важливо створити безпечне та сприйнятливий середовище, де діти відчуватимуть себе комфортно і безпечно (затишна кімната з наявністю потрібних матеріалів для арт-терапії, а також присутність дорослих, які надають емоційну підтримку).

2. Експресивність мистецтва: малювання, ліплення, використання кольорів та інших матеріалів стають способом вираження емоцій для дітей дошкільного віку, які обмежені у словесному виразі своїх почуттів, що дає їм можливість вільно виразити свої емоції через творчість.

3. Роль гри: гра важливий елемент арт-терапії для дошкільників під час воєнного стану. Граючись, діти можуть відігравати сценарії, розігрувати емоційні ситуації та знайти шляхи впоратися зі своїми почуттями. Гра сприяє розвитку фантазії, креативності та соціальних навичок.

4. Індивідуальний підхід: кожна дитина має свої унікальні потреби та особливості, тому важливо враховувати індивідуальний підхід при застосуванні арт – терапії.

5. Взаємодія з батьками: арт-терапія включає взаємодію з батьками або опікунами дітей. Батьки можуть бути запрошені до сеансів арт-терапії, де вони спостерігають за процесом своєї дитини, отримують поради щодо підтримки її емоційного стану та навчаються ефективним способам комунікації з дитиною [2].

1.3.2. Вправи та ігри на розпізнавання емоційного стану

Ігри та вправи на розпізнавання емоційного стану корисні для дітей і дорослих, перш за все вони сприяють розвитку емоційної інтелігенції, емпатії та сприяють розвитку емоційної грамотності, соціальної взаємодії, а також здатності спілкуватися про свої почуття [51].

Головними завданнями під час гри мають бути:

1. Створення можливостей для розпізнання своїх та емоцій інших доступними засобами самовираження;

2. Формування у дітей умінь та навичок практичного володіння вираженням виявів емоційних виражень спілкування (міміка, жест, пантоміма);

3. Розвиток почуття співпереживання, краще розуміння себе та інших;

4. Корекція небажаних індивідуальних особливостей, негативних емоційних проявів, поведінки, настрою;

5. Підвищення рівня самоконтролю щодо свого емоційного стану в ході спілкування з оточуючими, формування терпимості до думки співрозмовника;

6. Удосконалення стану розвитку вищих психічних функцій пам'ять, увага, мислення, уява, розвиток сприйняття;

7. Зняття психом'язової напруги;

8. Формування адекватної самооцінки;

9. Вчити регулювати свою поведінку і емоційний стан різними способами, коригувати психоемоційного стану [41].

Приклад вправ [51]:

1. «Обличчя емоцій»: Покажіть дітям різні обличчя, на яких зображені різні емоції, такі як радість, гнів, сум, страх тощо. Запропонуйте дітям називати емоції, які вони бачать на обличчях, і пояснювати, які ознаки допомагають їм розпізнавати ці емоції.

2. «Рольова гра»: Попросіть дітей відіграти різні ситуації, де вони можуть виражати різні емоції. Наприклад, вони можуть відігравати роль людини, яка виграє в іграшковій грі, і показати радість; або роль людини, яка

втрачає у грі, і показати сум. Підтримуйте їх висловлювати свої емоції та спостерігайте, як вони виражаються фізично та вербально.

3. «Емоційний мікс»: Надрукуйте або намалуйте обличчя з різними емоціями та поділіть їх на окремі частини (очі, рот, брови тощо). Запросіть дітей скласти обличчя, поєднуючи різні частини. Після того, як вони склали обличчя, попросіть їх назвати емоцію, яку вони побачили і які ознаки їм допомогли її впізнати.

4. «Емоційний театр»: Дайте дітям можливість виразити емоції через рольову гру або театралізацію. Запропонуйте їм різні сценарії, де вони можуть відігравати ролі з різними емоційними станами. Підтримуйте їх у вираженні своїх почуттів та спостерігайте за їх мімікою, жестами та голосом.

5. «Емоційний колаж»: Надайте дітям різні матеріали, такі як журнали, газети, тканини, фарби та олівці, і попросіть їх створити колаж, який відображає їхні емоційні стани. Завершивши колажі, запросіть дітей пояснити, які емоції вони виражають і які елементи їм допомогли це передати.

6. «Емоційний мозаїчний пазл»: Підготуйте зображення людських облич, які виражають різні емоції, наприклад, радість, смуток, сором, захоплення тощо. Розріжте кожне зображення на кілька частин (пазлів). Перемішайте частини і попросіть дітей зібрати пазл, складаючи обличчя з правильним виразом емоції.

7. «Емоційний театр»: Розділіть дітей на групи. Кожна група отримує картки з написаними на них різними емоціями. Діти мають створити коротку сценку або імпровізацію, де вони виражають дану емоцію через рухи, міміку та голос. На кінець кожна група може показати свою сценку іншим дітям, які повинні вгадати, яка емоція передана [51].

8. «Емоційний карусель»: Створіть карусель з картками, на яких зображені різні емоції. Кожна дитина, коли карусель зупиняється, обирає одну картку та спробує виразити дану емоцію перед іншими дітьми. Решта дітей повинні вгадати, яка емоція виражена.

9. «Емоційні маски»: Запропонуйте дітям створити свої власні маски, які відобразатимуть різні емоції. Вони можуть використовувати картон, фарби, папір, пластик, палочки та інші матеріали для створення масок. Після створення масок діти можуть носити їх та виражати різні емоції через міміку та рухи обличчя [50].

Ці вправи допоможуть дітям розширити розуміння емоцій та навчитися виражати їх різними способами. Вони сприяють розвитку емоційної грамотності, сприйняття та розпізнавання емоцій у себе та інших [49].

10. «Емоційний спостерігач»: Запросіть дітей розглядати фотографії або зображення людей, які виражають різні емоції. Наприклад, щасливий, смішний, засмучений, злісний тощо. Попросіть дітей описати, як вони гадають, що ці люди відчувають і чому. Це сприяє розвитку емпатії та розумінню емоційних станів інших.

11. «Емоційний ланцюжок»: Сформууйте коло з дітей та почніть передавати "емоційний ланцюжок". Перший учасник демонструє емоцію, наприклад, радість, шляхом певних жестів або міміки. Наступний учасник повинен повторити цю емоцію та додати свою. І так далі, поки кожен учасник не додасть свою унікальну емоцію до ланцюжка. Це сприяє взаємодії, співпереживанню та розпізнаванню різних емоцій.

12. «Емоційний колаж»: Запропонуйте дітям зробити колаж, використовуючи журнали, газети, кольоровий папір, клей та ножиці. Кожна дитина має знайти та вирізати зображення або слова, які викликають у них певні емоції. Потім діти можуть створити колаж, комбінуючи свої зображення, та поділитися своїми емоційними історіями.

13. «Емоційний куб»: Створіть куб з карток, на яких зображені різні емоції. Кожна сторона куба має відповідати різним емоціям, наприклад, радість, гнів, сум, захоплення тощо. Попросіть дітей кинути куб і назвати емоцію, яка випала. Потім вони можуть поділитися, коли вони відчувають таку емоцію та чому [51].

Вправи на розпізнавання емоцій є корисними для дошкільнят. Ось декілька причин, чому ці вправи мають користь [16]:

1. Розвиток емоційної грамотності: вправи допомагають дітям розпізнавати, ідентифікувати та називати різні емоції. Це допомагає їм розуміти власні почуття та емоції, а також розпізнавати їх у інших людей.

2. Сприяння комунікації: вправи на розпізнавання емоцій вчать дітей виражати емоції та сприймати емоційний прояв інших людей. Це покращує їхню здатність до спілкування, сприйняття та співпереживання.

3. Розвиток емпатії: вправи допомагають дітям розуміти емоційний стан інших людей і вчать їх проявляти емпатію та співчуття. Вони навчаються розуміти, що інші люди можуть мати різні почуття та потреби, і це допомагає розвивати соціальні навички.

4. Регуляція емоцій: вправи на розпізнавання емоцій також допомагають дітям вчитися регулювати власні емоції. Коли вони можуть ідентифікувати свої почуття, вони легше розуміють, як впливати на свої емоції та контролювати їх.

5. Підвищення свідомості про емоційний стан: Вправи на розпізнавання емоцій допомагають дітям бути більш уважними до свого емоційного стану. Вони вчать слухати себе і розуміти, що їхні емоції є нормальними та важливими.

Ці вправи є цікавим та корисним способом розвивати емоційну грамотність та сприяти емоційному розвитку дошкільнят [16].

1.3.3. Бесіда та фізичні вправи, їх вплив на емоційні блоки дошкільнят

За останній рік поняття війни стало частиною нашого повсякденного життя. Від війни страждають як дорослі, так і діти. Війна спричиняє не лише фізичні, а й психологічні страждання.

Безумовно, важливо говорити з дітьми про війну, і інформація повинна відповідати віковим особливостям кожної дитини. Найголовніше правило

розмови - відповідати на дитячі запитання. Не піднімайте теми, про які дитина не запитала б [16].

Найважливіше – надавати правдиву інформацію, що відповідає віку дитини. Почуття безпеки має вирішальне значення для дітей будь-якого віку. Вони повинні бути впевнені, що якщо вони розмовляють з дорослим, якому довіряють, то отримають відповідь і захист.

Діти мають право знати, що відбувається в їхній країні. Це особливо актуально, оскільки вони можуть чути незвичні звуки, підслуховувати розмови батьків про новини, бути мимовільними свідками таких розмов на вулиці або в транспорті, чути новини по телевізору або читати про них в інтернеті [12].

Познайомте дітей молодшого віку з казками, а підлітків - з висловлюваннями лідерів думок, які є авторитетами для дорослих. Прочитайте їхні висловлювання разом і знайдіть спільні відповіді.

Стан, в якому дорослі розмовляють з дітьми, важливіший за мову, яку вони використовують, особливо з дітьми молодшого віку. Діти повинні бачити, що дорослі емоційно стабільні. Так, вони мають право на почуття. Дорослі є авторитетами для дітей, тому, якщо вони тривожаться або не можуть контролювати свій емоційний стан чи почуття, вони покажуть дітям, як вони повинні реагувати на певні події. Якщо діти не контролюють свої емоції перед тим, як говорити, існує ризик, що вони потраплять у цей емоційний вир, що призведе до підвищення тривожності в майбутньому.

Давайте розглянемо детальніше метод бесіди, та який його вплив на емоційні блоки [12].

Метод Бесід, впливає на емоційні блоки дошкільнят і здатен допомогти їм управляти своїми емоціями. Враховуючи негативний вплив війни на дітей, особливо на їхні емоційний стан, метод бесіди здатен стати цінним інструментом для зменшення стресу та допомоги дітям впоратися зі своїми почуттями.

Основні переваги методу «Бесіди» у період війни [16]:

1. Створення безпечного середовища: бесіда надає дітям можливість висловити свої думки, почуття та страхи у безпечному середовищі. Працівники дитячого садка, психологи або вчителі мають створюючи сприятливу атмосферу, сприяють вираженню почуттів та емоцій.

2. Емоційна підтримка: метод бесіди дозволяє практикуючим спеціалістам уважно слухати дітей, проявляти емпатію та виявляти співчуття до їхньої ситуації. Це допомагає дошкільникам відчувати підтримку та знати, що їхні емоції важливі.

3. Розуміння емоцій: бесіда допомагає дошкільникам розібратися в емоціях, виразити їх і зрозуміти, що це нормально та сприяє емоційному розвитку, допомагаючи розібратись зі складними почуттями, такими як страх, тривога або сум.

4. Розвиток соціальних навичок: під час бесіди, діти навчаються взаємодіяти один з одним та розвивати соціальні навички, які допоможуть їм управляти своїми емоціями та будувати здорові стосунки з іншими людьми.

5. Допомога у розумінні конфліктів: метод бесіди використовується й для вирішення конфліктів серед дошкільнят. Діти навчаються виявляти свої емоції, спілкуватися конструктивно та знаходити способи вирішення проблем.

Під час бесіди використовуються різноманітні техніки, такі як ігри, рольові ситуації, малювання, розповіді або просте обговорення тем, які цікаві для дітей. Це дозволяє дітям відкрити почуття, висловити їх та побачити, що інші діти можуть мати подібні думки та емоції [17].

Бесіда, як метод, також сприяє розвитку соціальних навичок та емпатії. Діти вчаться слухати один одного, розуміти інші точки зору та співпереживати. Це допомагає їм заспокоїтися, зменшити страхи та почувати себе більш безпечно під час важких часів.

Важливо мати на увазі, що метод бесіди не є універсальним рішенням для всіх дітей. Деякі діти можуть відчувати більшу потребу в індивідуальній психологічній підтримці або інших методах. Також важливо, щоб Бесіда

проводилася професіоналами, які мають досвід роботи з дітьми та психологічними наслідками війни [63].

Загалом, метод Бесіди здатен допомогти дошкільникам у період війни розслабитися, висловити свої емоції та знайти підтримку від однолітків та фахівців. Він сприяє розвитку емоційної компетентності та соціальних навичок, що можуть бути корисними для їхнього психологічного благополуччя у важкі часи [63].

Наступним розглянемо метод фізичних вправ. Він є одним з визначних частин будь – якої корекційної програми, особливо якщо це стосується корекції емоційної та поведінкової сфери, а саме зняття утисків, тривожності, позбавлення страхів тощо.

Однак, варто враховувати особливості контексту війни і травматичних подій. Ось деякі фізичні вправи, які можуть бути корисними для дошкільнят під час війни [16]:

1. Дихальні вправи: вчіть дітей виконувати глибокі вдихи та видихи. Це допоможе їм зосередитися на диханні, знизити стрес і відчутти більшу розслабленість. Наприклад, можна пропонувати «дихати квіткою» - вдихати носом, як коли ми вдихаємо аромат квітки, а потім видихати ротом, як коли ми згасаємо свічку.

2. Розслаблюючі пози: пропонуйте дітям прості розслаблюючі пози, які допоможуть їм заспокоїтися і відпустити напругу. Наприклад, пози «котик» і «дитина» з йоги можуть бути корисними. Вони можуть лежати на спині і потягнути ноги до живота або стати на карачки, піднявши голову вгору і вигнувши спину.

3. Енергійні рухи: пропонуйте дітям прості енергійні рухи, які допоможуть їм відволіктися, виразити свої емоції і випустити енергію. Наприклад, хороводи, стрибки, біг, розтяжки і ковзання можуть бути веселими ігровими вправами для дошкільнят.

4. Масаж рук і ніг: запропонуйте дітям прості масажні техніки для рук і ніг. Вони можуть ніжно масажувати пальці, долоні, зап'ястя, ступні і

щиколотки. Масаж допоможе розслабити м'язи, покращити кровообіг і відчуті приємні відчуття.

5. Танці та рух під музику: включіть музику і пропонуйте дітям танцювати або виконувати рухи під неї. Танці та рух під музику допоможуть відволіктися, відчуті радість та виразити свої емоції [16].

Зважаючи на особливості контексту війни, особливо враховуйте такі фактори при застосуванні фізичних вправ з дошкільнятами [46]:

1. Безпека: створіть безпечну обстановку для виконання фізичних вправ. Переконайтеся, що навколо немає небезпечних предметів або перешкод, які можуть спричинити травми. Крім того, надавайте дітям настанови про правильну техніку виконання рухів, щоб уникнути пошкоджень.

2. Урахування емоційного стану: важлива уважність до емоційного стану дітей під час виконання фізичних вправ. Деякі діти можуть бути більш напруженими або занепокоєними через війну, тому спостерігаємо за їхніми реакціями і при потребі надаємо підтримку та заспокоюємо.

3. Гнучкість і адаптація: використовуємо вправи індивідуально адаптовані піж можливості дітей. Кожна дитина має свої фізичні здібності, тому важливо пропонувати вправи, які вони можуть виконувати без напруження та дискомфорту. Не ставимо перед ними завдань, які перевищують їхні можливості.

4. Спільна діяльність: використовуємо фізичні вправи для спільної діяльності і підтримки взаємодії між дітьми. Групові ігри та вправи сприяють спілкуванню, підтримці та спільному вирішенню завдань.

5. Спостереження і оцінка: слідкуйте за реакцією дітей на фізичні вправи і спостерігайте за змінами у їхньому настрої та емоційному стані. Якщо помічаєте, що деяка вправа чи діяльність погіршує стан дитини, замініть її на іншу або надайте їй підтримку та розмову.

Бесіда, як метод, враховує індивідуальні особливості кожної дитини, для позитивного результату [46].

1. 4. Особливості формування емоційних проявів дошкільників в період кризових ситуацій

Емоції продовжують відігравати важливу роль у психічному благополуччі маленьких дітей. Діти ще не вміють контролювати свої емоції або придушувати небажані почуття. Тому вся дитяча діяльність має яскраво виражений емоційний характер, забарвлена позитивними і негативними переживаннями. Дорослі підбадьорюють дітей, коли вони засмучені, і переключають їх на інші види діяльності. Втома, дратівливість та інтенсивні емоційні прояви свідчать про те, що нервова система перезбуджена і потребує відпочинку – саме дорослий заспокоює малюка, створює умови для сну [48].

В період стихійних лих, таких як природні катастрофи, пандемії, дошкільники схильні проявляти особливі емоційні реакції. Ось деякі особливості формування емоційних проявів у цих ситуаціях [40]:

- Страх і тривога: дошкільники відчують значний страх та тривогу під час стихійного лиха. Вони налякані внаслідок несподіваних подій, звуків, руйнування або розлучення з близькими людьми. Це нормальна реакція на небезпеку і зміни у звичному оточенні.

- Стрес і напруга: стихійне лихо здатне викликати стрес і напругу у дошкільників. Вони збудженні, роздратовані або нервові. Стрес впливає на їхню здатність до концентрації уваги, сну і апетиту. Важливо надати їм підтримку та сприяти відновленню рівноваги.

- Відчуття втрати: стихійне лихо може супроводжуватися втратою, яка викликає спектр негативних емоцій, таких як, сум, туга та горе у дошкільників. Відбувається втрата будинків, близьких людей, того, що має вагоме значення для дитини, тому потребують підтримки.

- Потреба у безпеці та підтримці: важливо створювати безпечну та підтримуючу атмосферу для дошкільників під час стихійних лих. Вони шукають захист, бажають бути поруч з близькими дорослими та потребують додаткової уваги та піклування.

- Відновлення і надія: поступове відновлення та відновлення нормального життя є важливим для формування емоційних проявів у дошкільників. Показуйте їм, що є надія на поліпшення ситуації, розмовляйте про майбутнє та надайте можливості для відновлення рутини та стабільності.

Кожна дитина унікальна, і вони виявляють різні емоції та реагують по-різному на кризові ситуації. Забезпечення підтримки, розуміння та любові є ключовими факторами для сприяння психологічному благополуччю дошкільників під час кризових ситуацій. Батьки та дорослі грають важливу роль у підтримці емоційного стану дошкільників, надаючи безпечне середовище, емоційну підтримку, нормалізуючи їх емоції та сприяючи процесу відновлення після кризових ситуацій [40].

Працювати з дітьми в умовах стихійного лиха вимагає особливої уваги, турботи та специфічних підходів. Ось кілька рекомендацій, як працювати з дітьми в таких ситуаціях [48]:

1. Забезпечте безпечну та стабільну атмосферу: спочатку важливо створити безпечне середовище для дітей. Переконайтеся, що вони мають фізичну безпеку та доступ до необхідних ресурсів. Створіть стабільні режими та рутини, що допомагають зберегти відчуття нормальності та стабільності.

2. Надайте емоційну підтримку: Діти відчувають сильні емоційні реакції на стихійне лихо. Слухайте їх, підтримуйте їх почуття та надавайте засоби для вираження їх емоцій. Показуйте розуміння і співчуття, створюйте можливості для розмов про те, що відбувається.

3. Використовуйте творчі методи: творчі методи, такі як малювання, гра ролями, музика або танець, допомагають дітям виразити свої емоції та допомогти їм розуміти свій досвід. Дайте їм можливість вибрати спосіб, який найбільше підходить їм, і підтримуйте їх у цьому.

4. Звертайте увагу на потреби: кожна дитина має свої індивідуальні потреби в реакції на кризову ситуацію. Спостерігайте за їхніми змінами у поведінці та настрої, та відповідайте на їхні потреби. Це може включати

додаткову увагу, підтримку, час для відпочинку або можливість спілкуватися з батьками чи близькими людьми.

5. Впроваджуйте розслаблюючі техніки: використання розслаблюючих технік, таких як глибоке дихання, йога або медитація, здатні допомогти дітям заспокоїтися та знизити рівень тривоги. Вчіть дітей простих технік релаксації, які вони можуть використовувати у важкі моменти.

6. Поділіться інформацією: залежно від віку дітей, надайте їм доступну інформацію про те, що сталося і які заходи вживаються для їхньої безпеки. Обговорюйте процес відновлення та надайте позитивні приклади того, як люди допомагають одне одному у таких ситуаціях.

7. Працюйте у співпраці з батьками та іншими дорослими: Співпраця з батьками та іншими дорослими є важливою для створення оптимального середовища підтримки для дітей. Обмінюйтеся інформацією, координуйте зусилля та працюйте разом, щоб забезпечити найкращу підтримку для дітей.

Епідемія – це поширення захворювання серед великої кількості людей в певній географічній області або спільноті. Це може бути спричинено вірусами, бактеріями або іншими патогенними організмами.

Дане явище, так само, як і інші кризові ситуацію в житті, мають вплив на психіку дітей, та прояв їх емоцій [48].

Під час епідемії дитина може виявляти різні форми поведінки, які варто враховувати і зрозуміти. Ось деякі загальні особливості, які можуть спостерігатися у дітей під час епідемії: зміни у емоційному стані: дитина виявляє збільшену тривогу, страх, роздратування або невпевненість. Вона стає більш чутливою, засмученою, роздратованою, втомленою тощо. Зазвичай виникають проблеми зі сном, апетитом та концентрацією; зміни у поведінці: діти проявляють збільшену потребу у підтримці та увазі дорослих, потребують більше фізичного контакту. Інші діти можуть стати більш замкнутими, відстороненими або проявляти агресивну поведінку. Деякі можуть проявляти поведінку, яка раніше не була характерною для них, наприклад, більшу нерішучість, непослух або симуляцію хвороби; соціальна ізоляція: введення

обмежень та соціальної дистанції може призвести до відсутності контактів з ровесниками, віддалення від садочку та інших соціальних взаємодій і гуртків. Це призведе до почуття самотності, туги за друзями та зниження настрою; зміни в розвитку: важливі етапи розвитку, такі як соціальна взаємодія, навчання та розвиток навичок, можуть бути обмежені. Це вплине на психомоторний розвиток та рівень досягнень у різних сферах [54].

Батькам або дорослим, які працюють з дітьми, важливо розуміти, що ці зміни у поведінці та емоційному стані є нормальною реакцією на стресову ситуацію, яку є епідемія. Основним завданням дорослих є створення сприятливого та підтримуючого середовища для дітей.

Під час епідемії, важливо пам'ятати, що саме дорослий відповідає не лише за емоційну складову дитини, але й за забезпечення здоров'я.

В цей період особливо важливо бути поряд з дитиною морально, підтримувати дитину, пояснювати їй, що відбувається і як з цим працювати і жити [48].

Робота з дітьми під час воєнного стану. Війна – це стрес не лише для дорослих, які все розуміють, але, й для дітей. Відчуття небезпеки, незахищеності, порушення звичного життя, постійні зміни та переїзди - все це може налякати дітей, викликати нерозуміння та дискомфорт. Головне пам'ятати, що батьки можуть підтримати своїх дітей психологічно, якщо вони близькі і здорові: обійми, пояснення і відволікання - основні способи підтримки дітей. Основне, що потрібно пам'ятати — якщо батьки поруч і здорові, вони можуть надати дитині психологічну підтримку: обіймайте, пояснюйте, відволікайте — це основні способи підтримати дитину; не забувайте піклуватися про себе: сон, їжа та спілкування важливі.

5 корисних порад: як допомогти дітям почуватися більш захищеними у надзвичайній ситуації:

1. продовжуйте оточувати дитину любов'ю і турботою. Маленькі діти відчувають захист і любов батьків через дотики, наприклад, коли їх ніжно тримають на руках, читають або вкладають спати.

2. дотримуйтеся розпорядку дня, наскільки це можливо.

3. намагайтеся контролювати розчарування, пам'ятаючи, що якщо дитина не слухає, це спосіб вираження почуттів, які вона не може висловити

4. не забувайте піклуватися про власне фізичне та психічне здоров'я.

Якщо ви погано себе почуваєте, ви не зможете допомогти своїй дитині.

Як батьки можуть підтримати дитину?

1. Складіть із дитиною план дій. Опишіть кілька шляхів до укриття; визначте разом з дитиною послідовність її дій. Говоріть короткими і зрозумілими фразами.

2. Намалюйте карту укриття, покажіть у ньому потрібні місця, поясніть, що це і де знаходиться, як працює, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть родичі, якщо є (малюйте і пишіть – діти сприймають краще візуально).

3. Спостерігайте за емоційним станом дитини і реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, стежте за її емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила, запитувала, показувала свій емоційний стан.

4. Якщо дитина впала у стан ступору, важливо повернути її до словесної реакції і активності. Поставте три запитання і дочекайтесь відповідей. Це може бути [44]:

1) «Тебе звати Наталя, вірно?»

2) «Ти зараз стоїш, так?»

3) «На тобі червона блуза, так?»

Ви також можете помасажувати дитині кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або дати завдання щось зробити (принести, подати або ще щось), а також дати води, чаю, поїсти та обійняти.

5. Реагуйте на потреби дитини, по можливості задовольняйте їх – це поверне дитині відчуття безпеки.

6. Говоріть і показуйте свої емоції. Якщо ваша дитина стурбована або злиться через те, що відбувається навколо неї, слова «не хвилюйся» або «не треба злитись» не заспокоять дитину.

Скажіть: «Я бачу / я розумію, що ти боїшся / злий». Дитина зрозуміє, що не покинута наодинці зі своїми переживаннями.

Заради підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: замість «все буде добре» або «нічого не станеться», скажіть: «що б не сталося, головне, що ми є один у одного».

Якщо діти грають або малюють «війну» - не забороняйте. Емоції треба програти, прокричати, озвучити, витягти. Це допоможе дітям впоратися з емоціями і зменшить тривожність і стрес.

7. Обіймайте малюка. Тілесний контакт допоможе дитині зменшити стрес і заспокоїтися. Навчіть дитину заспокоюватися за допомогою однієї з вправ:

– «Обійми метелика» – дитина обіймає плечі обома руками і може поплескати себе по плечах.

– «Кокон» – правою рукою дитина обіймає ліве плече, а лівою рукою – живіт [44].

Важливо стежити за тим, як дитина дихає і чи не затримує дихання. Допомогти вийти зі ступору та зменшити стрес – це відновити стабільне дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих через ніс і повільний видих через рот, можна зі звуками «А», «О», кілька разів вдихнути животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможуть зменшити вплив того, що відбувається, та стресу на тіло [40].

8. Дотримуйтеся розпорядку, наскільки це можливо. У часи невизначеності важливо відтворити послідовність подій протягом дня – це дасть відчуття контролю над власним життям. Описуйте день із ранку до вечора, згинаючи пальці, промовляючи і відтворюючи послідовність подій протягом дня.

9. Піклуйтесь про себе. Ви краще допоможете своїй дитині, якщо будете піклуватися про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, і копіює вашу поведінку. Тому важливо, щоб дитина розуміла, що ви спокійні і маєте план дій. Якщо ви стурбовані або засмучені, приділіть час собі; якщо можливо,

поговоріть з друзями та родиною. Важливо чути голос інших – це дасть відчуття зв'язку з іншими і зі світом [44].

Отже, головне бути поряд з дитиною, у разі потреби евакуюватись, звернутись за допомогою та тримати себе у спокої, адже дитина дошкільного віку відчуває ваші емоції, якщо ви, як дорослий навчитесь себе контролювати, вам буде легше взаємодіяти з дитиною.

Будь – яка кризова ситуація викликає у дитини занепокоєння та тривожність, тому в цей період особливо чуттєво дитина відноситься до батьків, адже саме батьки осередок її безпеки, якщо безпечно вдома, то безпечно всюди. Пам'ятайте, що треба першочергово забезпечити місце яке не становить загрозу, далі першочергово заспокоїти себе і надати допомоги собі, а далі працювати з дитиною та її рівновагою в кризовій ситуації.

Висновок до розділу 1

Емоційний стан – це психологічний термін, який описує поточний стан емоцій та почуттів, які домінують у свідомості особи в певний момент часу.

Період дошкільного віку, є дуже чуттєвим, він формує в дитині особистісні кордони та враження від соціуму.

Дошкільний вік є першим етапом соціалізації в житті дитини. У цей період діти долучаються до загальнолюдських цінностей, встановлюють перші стосунки з людьми, інтенсивно розвивається їхня емоційна сфера.

Проблема сьогодення полягає в тому, що багато дітей мають труднощі в емоційному розвитку. Це означає, що вони не знають, як реагувати на емоції та стани інших людей, і на багато речей реагують надмірно гостро. Сьогодні найкращі друзі дитини - телевізор і комп'ютер, смартфон і планшет, а улюблені заняття – перегляд мультфільмів та комп'ютерні ігри. В результаті такого способу життя діти все менше спілкуються з дорослими та однолітками.

В той же час дошкільнята уважні але не здатні до емпатії з оточуючими, не здатні до самоконтролю і екологічного прояву емоцій. Через не контрольованість емоційного стану у дітей можуть виникати труднощі у

соціумі. Тому необхідно розуміти вагомість значення гармонійного емоційного розвитку особистості. Адже працюючи над емоціями, навчаючись їх корегувати і контролювати, дитина інтегрується в суспільство, формує свої власні бачення світу та себе самого.

Навчаючись взаємодіяти із власним емоційним станом, дитина впродовж життя набуває навичок які знадобляться їй в дорослому житті, наприклад самоконтроль, самодисципліна, самоідентифікація я та інші.

Одним із вагомих способів впливу на емоції дитини, являється арт – терапія, особливо зараз в період війни, коли діти можуть на фоні стресу, перестати говорити, можуть закритись, в них утворюються блоки та супротив світу. Арт – терапія, як один з непрямих впливів на психіку дітей, допомагає їм розкритись, нарешті звільнитись від негативних емоцій страху, горя, переживання та стресу в цілому.

За словами О. Вознесенської, "мистецтво - це чудова можливість для дітей відкрити свою свідомість, поділитися своїми почуттями та страхами і знайти душевний спокій", що в нинішніх умовах (триваюча пандемія та війна в Україні), які негативно впливають на дитячу психіку та потребують постійного втручання дорослих, є надзвичайно важливим. Використання мистецтва дозволяє дослідити стан дитини та допомагає самому процесу діяльності, який є приємним та цікавим для дитини.

Музикотерапія, пісочна терапія, сніготерапія, малювання на творчих дошках і настільних мольбертах також підходять для роботи з дітьми дошкільного віку.

Весь спектр різноманіття арт – терапії має вагомий вплив на психіку дитини та дає змогу їй відчути себе в безпеці.

Педагог, як одна з найбільш близьких окрім родини дорослих, має розуміти, свою відповідальність за знання та вміння користуватись ними. Адже спектр методів та способів впливу на дитячу психіку в 21 столітті великий. Тому необхідно розуміти, які саме способи та методи впливу застосовувати в кожній із ситуацій в роботі з дітьми.

Бесіди, фізичні вправи, ігри мають вагомий вплив на прояв емоцій дошкільників, та руйнування їх емоційних блоків. Наприклад, існує безліч ігор, для розвитку емоційної сфери: «Назви почуття», «Вгадай, що я відчув», «Намалюй те, що відчуваєш» та інші, всі вони дають можливість дітям не лише проявити свої емоції, а й краще їх зрозуміти та відкрити їх суспільству.

Завдяки регулярним фізичним і психологічним вправам діти стають спокійнішими, врівноваженішими та краще розуміють свої емоції. В результаті дитина зможе здійснювати самоконтроль, стримувати деструктивні емоції та поведінку, справлятися зі стресом та його наслідками. Багато вправ існують і для заспокоєння дитини, повернення її з відчуття стресу в почуття заземлення: Привіт, пальчику, як ти живеш?, Вирощуємо «великі ноги», Ліпимо маску і кривляємося, Гра «Ти де?» — «Я тут!». Існує велике різноманіття ігор, які ми, як педагоги та психологи, можемо застосовувати у роботі з дітьми.

Бесіда, як засіб впливу в дошкільному віці застосовується рідше, адже треба розуміти, що діти, травмовані, можуть мати певний відкат в психіці і перестати говорити, тому бесіда, як самостійний метод може застосовуватися лише у крайніх випадках, коли дитина здатна і може поділитись своїми відчуттями та емоціями, маючи розуміння безпеки для себе.

РОЗДІЛ 2. КАЗКОТЕРАПІЯ, ЯК СПОСІБ ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Казкотерапія, як метод роботи з психоемоційним станом

Казкотерапія – це спосіб передачі необхідних моральних норм і правил людям, найчастіше дітям. Ця інформація міститься в народних казках, легендах, билинах і притчах. Це найдавніший метод соціалізації та передання досвіду з покоління в покоління [55].

Роль художньої літератури, особливо казки, у загальному розвитку дітей розкрито у працях Є. Флоріної та Н. Карпінської, а особливості сприйняття художньої літератури дітьми дошкільного віку - у працях психолога Л. Виготського. Вплив казки на психотерапію розкрито в науково-методичних працях багатьох видатних психологів і педагогів. Виховні прийоми з використанням казки розробляв педагог М. П. Лещенко; на лінгвістичну та дидактичну силу цього жанру літератури вказують І. Франко, С. Лусова та В. Сухомлинський [55].

Казкотерапія – вид бібліотерапії, основним інструментарієм якої є зразки відповідної народної прози та численні фантастичні літературні твори.

Користь ознайомлення дітей з казками відома з часів зародження цивілізації, а на формування казкотерапії як частини бібліотерапії вплинув відомий нині дитячий психолог Б. Беттельгейм. Його головна праця під назвою «Чарівне та корисне: про значення та цінність казок» має всесвітню популярність. У книзі автор досліджує класичний склад народної прози, аналізує її функції, наголошує на її терапевтичній дії. Вивчивши усталену казкову тематику, вчений довів, що казки та легенди допомагають дитині адаптуватися до мінливого соціокультурного середовища, привчати її до традицій свого народу, подолати страх дорослішання та майбутньої самостійності, та виховують відповідальність у дітей [26].

Австралійський клінічний психолог Д. Бретт також ввів у практику поняття – казкотерапія. Дослідник створив серію історій, в яких маленька

дівчинка Анна потрапляє в досить складну ситуацію. Історії суттєво відрізняються від традиційного казкового формату, наприклад, у них мало надприродних елементів (з'являється лише кілька схожих елементів). Проте події, викладені в оповіданнях, притаманні реальному житті і які мають пережити герої, сприймаються дитячою аудиторією саме через структурну подібність цих оповідань із класичною народною прозою [55].

Казкотерапія, як розвиваючий засіб. У процесі слухання, придумування та обговорення казок діти розвивають уяву та творчі здібності, необхідні для ефективного виживання. Він вивчає основні механізми пошуку та прийняття рішень. Цей же механізм діє і для дорослих, тому багато терапевтів та коучів використовують у своїй роботі казки, щоб допомогти клієнтам знайти більш ефективні шляхи вирішення життєвих проблем [38].

Слухаючи і сприймаючи казки, людина інтегрує їх у свій життєвий шлях, формуючи його. Особливо яскраво цей процес проходить у немовлят, багато дітей просять, щоб їм прочитали одну і ту ж казку кілька разів. У деяких психотерапевтичних підходах (наприклад, юнгіанська або наративна психотерапія) цим найпопулярнішим дитячим історіям приділяється особлива увага.

Пряме призначення казкової роботи – лікування та допомога клієнтам. Казкотерапевти створюють умови для пошуку клієнтами вирішення життєвих труднощів і проблем через казку (прочитати, придумати, виконати, продовжити). Можливі як групові, так і індивідуальні форми роботи [38].

Мова казок для дошкільнят проста і зрозуміла, а сюжети загадкові але зрозумілі дітям, що сприяє розвитку всіх психологічних процесів. Казкові герої стимулюють дитячу уяву та мислення.

Казки розповідають дітям, що робити добрі вчинки краще, ніж робити погані, і їх вчинки мають бути з добрим наміром. Разом з тим у казках розкриваються характерні риси й особливості негативних героїв, тому завдання батьків і педагогів правильно акцентувати увагу на характеристичні негативних героїв і пояснити дітям, чому вони негативні [36].

О. Хролець зазначав, що дитяча література забезпечує перетворення гуманістичних ціннісних орієнтацій на особистісні внутрішні надбання [38].

На думку М. Машовця, «Багатоаспектність проблеми формування кола дитячого читання свідчить про те, що дорослим (батькам і вихователям) необхідно стати грамотними читачами, здатними оцінювати художні твори з точки зору педагогічної цінності», зрозуміти їхні критерії відбору. Адже дошкільнята опановують літературу за допомогою дорослих.

Тому головне завдання дорослих – вміло поєднувати власні літературні смаки з бажаннями, потребами та інтересами дітей. У результаті таких зусиль накопичується читацький досвід дитини, формується «загальна й індивідуальна читацька культура» [26].

На думку М. Самохіна, художні твори є інструментальними засобами, необхідними для реалізації виховних цілей [34].

Однак Л. Кіліченко стверджує, що «... помилково розглядати дитячу книгу як таку, що пояснює лише певні педагогічні положення, морально-етичні сентенції» [26].

Дитяча література як специфічна складова будь-якої літератури народжується на «стику мистецтва, педагогіки та психології», дитяча література — явище мистецьке.

Психологи (Л. Божович, Д. Ельконін, О. Кононко, С. Ладивір, Б. Теплов, Д. Флавелл та ін.) стверджують, що ознайомлення дітей з казками допомагає їм зрозуміти навколишню дійсність. Мова казки проста і зрозуміла маленьким дітям, які ще не вміють логічно мислити, а казки не створюють надто логічних очікувань. Оскільки діти не люблять прямих інструкцій і казкових правил, казки також можуть допомогти їм вибрати необхідну поведінку. Казки сприяють розвитку уяви, пам'яті та мислення, а також збагачують творчі здібності дітей [14].

Казки створюють в дитячій уяві прості образи персонажів, які цікаві дитині. При цьому вся необхідна і корисна інформація автоматично і непомітно для дитини засвоюється. Крім того, під впливом казок у дітей

розвиваються невідомі раніше навички розумової діяльності. Незважаючи на те, що казки розповідають дітям готові фантастичні історії, діти постійно розширюють власний творчий діапазон.

Казки – це найпростіший спосіб пояснити дітям основні принципи моральної поведінки. Іншими словами, діти починають розрізняти, що добре, а що погано, через казки. Персонажі казок бувають або поганими, або хорошими. Цей аспект казок особливо важливий для визначення та формування симпатій кожної дитини. Це пов'язано з тим, що діти повинні навчитися самостійно розрізняти добро і зло.

Будучи елементом образу казкового героя, моральні уявлення міцно закріплюються в характері дитини і відіграють важливу роль у реальному житті та взаємодії з оточуючими людьми. Дитина розуміє, що негативні персонажі казок завжди караються, тому єдиний спосіб уникнути покарання – це відповідна поведінка. Добро у казках виступає не у вигляді певних правил чи законів, а у вигляді сильного та хороброго принца, лицаря, героя чи доброї феї, яка завжди готова прийти на допомогу [14].

Слід зазначити, що для загального психологічного розвитку дітей дошкільного віку найважливішим є не інтелект, а емоційна сфера, яка формує у дитини правильні почуття. Тому для створення позитивних емоцій, що спонукають до активності, з'явилися казки з музичним оформленням (К. Єгорушкіна «Музична подорож Золотого Каштанчика», «Країна сніговія», «Будиночок з води», «Птахи та янголи» та ін.), які є якісним, екологічним та дієвим терапевтичним засобом казкотерапії [25].

Окрім народних та літературних казок, на нашу думку, заслуговує на увагу найважливіша для дошкільнят «мамина історія» – чарівна історія, сповнена життєвої сили та практичної мудрості, яку мами хочуть передати своїм дітям у формі ніжності, подиву та гумору. Оскільки будь-яка дитина негативно сприйме прямі вказівки та вказівки дорослих, розповідаючи «мамینی казки», батьки можуть дати дітям добру пораду зрозумілою для них мовою.

За допомогою казок найприроднішим чином формуються важливі для розвитку дітей якості: відповідальність, співпереживання, доброта, співучасть, оптимізм, миролюбність [26].

Казкотерапія – один із методів психологічної роботи з дошкільниками та молодшими школярами з певними емоційними та поведінковими складнощами.

Суть цього методу полягає в тому, щоб створити особливу психологічну атмосферу, щоб фантазії дитини за певний проміжок часу стали схожими на реальність і допомогли подолати власні страхи та комплекси. Основним принципом казкотерапії є використання казки для лікування та сприяння загальному розвитку особистості та розвитку духовності людини [14].

У казках можна пояснити, що добре, а що погано. У випадку з позитивними героями діти вчаться чинити правильно по-людськи, а негативні герої казки показують, як чинити неправильно. Негативні персонажі завжди будуть покарані, а активні – винагороджені. Фейкотерапія дозволяє знизити рівень тривожності дітей, подолати різноманітні страхи, адаптуватися в групі. Казки можуть пригнічувати дитячу агресію, додавати впевненості невпевненим і сором'язливим дітям і навіть лікувати деякі психосоматичні захворювання. У процесі впливу методом казкотерапії дитина починає самостійно позбуватися явних і прихованих проблем [33].

Основна відмінність терапевтичної казки від звичайної - її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто її головний герой схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою, й за його вчинками дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки сварять за те, що він не мие руки або не слухається батьків.

Головне завдання казок: через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

У систематиці казкотерапії існує велика різноманітність творів лікувальних казок, які відрізняються від інших творів тим, що створюються спеціально з урахуванням вікових особливостей дітей. Головний герой цих історій схожий на дитину, яка проходить через ті самі проблеми та емоції. Він як дитина певного віку, яка подолала, скажімо, страх темряви, і, спостерігаючи за цією глибокою особистою перемогою, дитина в якийсь момент розуміє, що темрява – це зовсім не страшно. Навпаки, інші казки можуть негативно показувати головного героя в ході розвитку подій, наприклад, якщо він не мисє руки перед їжею, то йому доведеться захворіти і довго лікуватися [26].

У будь-якому випадку ключовим впливом лікувальної казки на психіку дітей є вміння продемонструвати через певні звичайні чи надзвичайні події, як поводитися в різних життєвих ситуаціях (власне, виховання дітей для підготовки їх до дорослого життя) [33].

Наприклад, батьки, педагоги, психологи використовують терапевтичні казки, щоб допомогти дітям підготуватися до школи, знизити рівень негативних емоцій і тривожності [13].

Крім того, спілкування дітей з казками може допомогти їм впоратися з негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове.

Крім вищезазначених аспектів, казки створюють ще й відчуття психологічної безпеки, що стосується не лише дітей, а й дорослих, які читають дітям подібні твори. Відбувається це тому, що казкові сюжети дають змогу «програвати» певні життєві ситуації у своєрідному «віртуальному просторі» — казковому світі. Читачі казок мають можливість переключити свою увагу з реальних проблем на «вигадані», тимчасово подолати власні хвилювання і, переживаючи вигадані труднощі, спробувати разом з іншими знайти правильне вирішення проблеми. Казкові персонажі[13].

2.2 Сутність терапевтичних казок та їх вплив

У процесі спілкування з книгою діти відкривають для себе все розмаїття світу, красу людських стосунків і життєві цінності. Читання розвиває інтелект, пам'ять, увагу та уяву дитини, вчить її думати, аналізувати, засвоювати, використовувати досвід, порівнювати та робити висновки. Спілкування з книгою розвиває дитячу мову, робить її образною і красивою. А під час читання книг діти несвідомо надихаються на творчість. Але сьогодні і батьків, і дітей треба вчити жити з книгою: які книжки читати дворічній дитині, а які – п'яти-шестирічній? Чи потрібно вчити дітей читати самостійно, щоб забезпечити «тихий час» для дорослих? Такі питання часто постають перед батьками, але не завжди вирішуються педагогічно грамотно та екологічно [33].

Для маленьких дітей важливо звернути увагу на вибір книг, які повинні бути легкими і приємними на дотик. Бібліотеку малюка можна формувати з першого року життя. А перші книжки може надати мама. Це так звані книжки-подушки. Аркуші такої книжки зроблені з тонкого синтепону і обтягнуті яскравою тканиною з ілюстраціями та невеличким текстом. Для цього потрібно десять аркушів однотонної тканини (ситець, бязь) розміром 37 x 34 см (це будуть сторінки майбутньої книжки). На цих сторінках можна зробити аплікації з різнокольорових тканин або просту вишивку на такі теми, як дитячі іграшки, домашні тварини, квітник з метеликами тощо. Будинкові книги можуть бути як з літерами, так і без них. Однак, якщо є талант і, головне, бажання, можна фломастером написати найпростіші речення друкованими літерами: як муркоче кіт або літає метелик [32].

Основні принципи казкотерапії полягають у тому, що казки зцілюють, сприяють цілісному розвитку особистості та розвивають духовність людини. Казки можуть пояснити, що таке добре і що таке погано. Негативні персонажі в казках показують, що є неправильним. Негативні персонажі завжди караються, а позитивні персонажі завжди отримують бажану винагороду [47].

Система казкотерапії включає в себе такий вид роботи, як терапевтичні казки, які відрізняються від інших творів тим, що створюються спеціально з урахуванням віку дитини. Герої цих історій переживають ті ж проблеми та емоції, що й діти. Як і дитина певного віку, вони долають свій страх темряви, наприклад, і, бачачи цю глибоку особисту перемогу, дитина в якийсь момент усвідомлює, що вона зовсім не боїться темряви. Навпаки, в деяких казках є головний герой з негативним сценарієм, наприклад, дитина, яка не мисє руки перед їжею, через що хворіє, і їй доводиться проходити тривале медичне лікування. У будь-якому випадку, важливим впливом терапевтичних казок на психіку дитини є можливість через певні буденні або незвичайні події показати, як поводитися в різних життєвих ситуаціях (фактично, сформувати готовність до дорослого життя) [42].

До основних видів терапевтичних казок належать, наприклад, релаксаційні казки, які можуть впливати на дітей, забезпечуючи тимчасове розслаблення і заспокоєння (щоб вони могли повернутися до активної діяльності). Це короткі історії, розраховані на читання за 3-7 хвилин. Основним механізмом впливу тут є внутрішня візуалізація, коли дитина створює уявний образ почутого. Завдяки своїй уяві юні слухачі ніби бачать себе протагоністами, тобто учасниками описуваних подій, а протагоністами найчастіше виступають тварини (звісно, з людськими рисами), рослини, іграшки, природні явища (зорі, вітер тощо), а також герої новітнього покоління, інопланетяни, персонажі комп'ютерних ігор, герої мультфільмів [57, с. 237].

У казці важливо те, що головний герой регулярно відпочиває на природі, і що цей відпочинок є чудовим способом відновити сили. Причому, цей відпочинок не пасивний. Герой щось будує, купається в річці, літає в небі або грається в океанських хвилях. Все це є своєрідним релаксом, що показує, де і як він черпає нову енергію для виконання поточних завдань. Традиційна мораль класичної народної казкової прози замінюється в терапевтичних казках формою релаксації з подальшою фізичною активністю.

Терапевтичні казки – це один із методів психотерапії, які базуються на використанні казкових елементів і сюжетів для досягнення психологічних і психотерапевтичних цілей. Сутність терапевтичних казок і їх вплив на людину полягають у такому [42]:

1. Символізм: Казки часто містять символи і метафори, які допомагають виразити складні емоції та думки. Люди можуть ідентифікуватися з персонажами казки або їх ситуаціями, що сприяє внутрішньому відчуттю та розумінню.

2. Переказ і переосмислення: терапевт або клієнт розповідає або створює казку, в якій відображаються їхні проблеми, почуття та бажані зміни. Потім казка аналізується для виявлення різних шляхів розв'язання проблеми або підходів до покращення ситуації.

3. Рефлексія: цей процес допомагає клієнту поглибити розуміння своїх внутрішніх переживань та долати труднощі. Казка може бути інструментом, який сприяє рефлексії і розвитку самоспостереження.

4. Психологічний розвиток: терапевтичні казки спрямовані на розвиток особистісних якостей, таких як емоційний інтелект, соціальні навички, вміння приймати рішення та справлятися зі стресом.

5. Вплив: терапевтичні казки можуть мати різноманітний вплив на людей. Вони можуть допомогти зменшити стрес, покращити самопочуття, розвинути толерантність до несприятливих обставин і надати підтримку у процесі самовдосконалення.

Загалом, терапевтичні казки є потужним інструментом для психотерапевтів та осіб, які шукають допомогу в подоланні психологічних труднощів. Вони дозволяють працювати над різними аспектами психічного здоров'я та сприяють особистісному зростанню.

Меркуріальна терапія [26] - це не одноразовий сеанс, а кропіткий процес з конкретними цілями. Вона дає дітям дошкільного віку свободу думок, бажань, дій та емоцій. Добре структуровані, цілеспрямовані казки допомагають дітям стати більш сміливими і впевненими в собі, подолати

страхи і капризи, зняти сором'язливість, а іноді й агресію. Результатом корекційного впливу казки є позитивні зміни в емоційному стані та поведінці дитини, покращення настрою, розвиток емоційної сфери та зв'язного мовлення.

Казкотерапія може допомогти у вирішенні наступних проблем:

1. складність в навчанні;
2. інтеграція у соціум;
3. розвиток творчих здібностей;
4. розширення свідомості;
5. вплив та поліпшення взаємодії з навколишнім середовищем;
6. психологічна підготовка до напружених емоційних ситуацій [26]

Терапевтичні казки можна застосовувати, щоби [58]:

- розвивати фантазію а також мислення та уяву;
- допомагає в подоланні страху та тривожних станів;
- є профілактикою для проблемної поведінки, корегує її;
- передати досвід, прищепити дошкільникам норми і правила поведінки, морально – етичні цінності;

Завдання психолога чи вихователя – дібрати чи розробити казку, яка відповідатиме потребі дитини. У разі коли її підібрано вдало — дитина «вбудовує» до власного життєвого сценарію. Це особливо корисно, коли дитина просить повторювати історію знову і знову.

Створення казки. Мета: виявити внутрішні конфлікти та складнощі. Діти можуть обрати тему або придумати першу фразу для створення казки. У першій фразі дорослі можуть розповісти про головних героїв і про те, де вони діють. У власній казці дитина думає про свою проблемну ситуацію і про те, як її вирішити. Потім можна проаналізувати казку, ставлячи дитині різні запитання про зміст казки. Аналіз проводиться для того, щоб краще зрозуміти «закодований» сенс у тексті казки дитини [58].

Працювати з малюками казкотерапією можна в декількох формах:

1. придумування казок;

2. переписування або дописування казок;
3. казкова лялькотерапія;
4. розігрування казок;
5. казкове малювання;

Переписування та доповнення авторської або народної казки має сенс, якщо автор не задоволений сюжетом, розвитком подій, ситуацією або кінцівкою історії. Переписування дитячої казки є важливим діагностичним інструментом. Переписуючи казку, додаючи кінцівку або вставляючи необхідних персонажів, дитина може вибрати найбільш відповідні події і знайти рішення ситуації, яке може зняти внутрішню напругу.

Театралізація казок за допомогою ляльок. Метою є вдосконалення та вираження через ляльки почуттів, які діти зазвичай не можуть висловити з тих чи інших причин. Працюючи з ляльками, діти бачать, що їхні дії негайно впливають на поведінку ляльки. Тому вони можуть коригувати власні рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною [58].

Терапевтичні казки можуть мати значний психоемоційний вплив на дітей дошкільного віку. Ось деякі способи, якими ці казки можуть впливати на психоемоційний стан дітей [58]:

1. Емоційний вираз: Терапевтичні казки допомагають дітям виразити свої емоції та розуміти їх. Через історії з персонажами, які долають труднощі та почуття, діти можуть впізнавати і назвати свої власні емоції.

2. Розвиток навичок розв'язання проблем: Казки можуть пропонувати різні сценарії розв'язання конфліктів та проблем, що сприяє розвитку навичок самоконтролю, толерантності та уміння приймати рішення.

3. Підвищення самосвідомості: Казки можуть сприяти підвищенню рівня самосвідомості дитини, допомагаючи їй розуміти свої сильні сторони, слабкі сторони та бажані зміни.

4. Підтримка в складних ситуаціях: Казки можуть надати дітям психологічну підтримку в періоди стресу або змін. Переживання через

персонажів може бути більш безпечним і менш інтенсивним способом висловлювання емоцій.

5. Розвиток креативності: Читання або розповідь казок може сприяти розвитку креативності та уяви у дітей, що сприяє їхньому психоемоційному розвитку.

6. Зміцнення відносин з дорослими: Розмова про казки та їх вміст може створити можливість для дітей та дорослих спільно розглядати питання, обговорювати емоції та розвивати близькі відносини [58].

У малюка вибір свого героя залежить не тільки від того, наскільки його захопив зміст казки, скільки від того, в якій атмосфері і яким чином читали казки мама, бабуся чи вихователь у дитячому садочку.

Якщо мама читала книжку, з ніжністю вкриваючи малюка ковдрою, або погладжуючи по руці, сюжет казки вразить його більше, ніж та сама історія, прочитана у більш суворих умовах [58].

Зворушливі моменти допомагають дитині одягнути своє рішення в якесь тіло, тоді як сюжет казки дає тільки скелет. Рано чи пізно він вибере героя, на якого хотів би бути схожим, лиходія, якого міг би пробачити, типаж людини, якою хотів би стати [26].

Вибір героя – дуже відповідальний момент у житті людини, що розвивається, оскільки від нього залежить подальша доля. Тому малюк болісно шукає персонажа, який міг би піти щасливішим шляхом.

Якщо не завадять якісь форс-мажорні обставини, життя дорослої людини буде побудовано відповідно до плану, що ґрунтується на схемі його улюбленої казки.

Тож, для чого потрібна казка. Діти та дорослі у відповідь на екстремальний стрес можуть «завмирати», а також часто відчувати спалахи гніву та агресії. В таких реакціях бере участь так званий «рептильний мозок» (стовбур головного мозку) – частина мозку, яка активує інстинктивні реакції [57, с 215].

Цей рептильний мозок в казці може з'являтися в образі ящірки, якій потрібна допомога з управління стресом. А за допомогою ігрових завдань, що з'являються в казці, діти можуть активно допомагати ящірці (і, отже, самим собі) справлятися зі своєю напруженою зрозумілою мовою [57, с.230].

Казка мобілізує активне «я» дитини і дає їй конкретні інструменти. Проте, казка не здатна замінити лікування та психологічних травм чи негараздів, для яких потрібен професіонал.

Психотерапевтичні казки слід розподіляти відповідно до їхнього змісту. У цьому випадку такі твори стануть у нагоді, наприклад, на заняттях з дітьми з неблагополучних сімей, де мало місце фізичне, психічне чи емоційне насильство.

Звісно, використання таких творів має відбуватися на професійній основі. Це важлива вимога до вихователів, вчителів та батьків. Важливо, щоб вони мали відповідну психологічну та методичну підготовку для проведення терапевтичних занять з використанням казки.

2.3 Особливості використання методу казкотерапії

Казки можна використовувати на заняттях з формування елементарних математичних уявлень, рольових іграх, заняттях з формування культурно-гігієнічних навичок, уроках мистецтва, архітектури тощо.

Уривки з казок викликають у дітей позитивні емоції та зосереджують їхню увагу. Відсутність соціального досвіду, обмежена активність і бідність сенсорного досвіду дуже характерні для багатьох «особливих» дітей. І саме тут робота з казкою може стати цінною допомогою.

Діти, які не володіють мовою, потребують особливої допомоги під час сеансів ртутної терапії. У наших центрах ця група дуже поширена, включаючи дітей з інтелектуальними порушеннями, дітей з аутизмом і дітей з важкою формою ДЦП. Ці діти потребують підтримуючого комунікативного столу, де всі діти можуть брати участь у сеансах, висловлювати свої почуття і впливати на розвиток подій. До цієї групи належать діти з інтелектуальними

порушеннями, діти-аутисти та діти з важкою формою ДЦП. Для таких дітей необхідно підготувати столи для підтримуючого спілкування, які дозволять усім дітям брати участь у сесії, висловлювати свої почуття і впливати на розвиток подій.

Коли малеча «проживає» казку, встановлюються зв'язки між подіями казки та поведінкою в реальному житті. Завжди обговорюйте прочитані казки з дитиною, щоб забезпечити активне засвоєння уроків і цінностей [57,с 230].

У перші роки життя яскраві казкові образи допомагають дитині засвоїти перший життєві уроки, отримати інформацію, яка деколи залишається в їх пам'яті назавжди. І знаючи цю особливість психіки дитини, створюючи казку індивідуально під неї, легко здолати певні проблеми розвитку малюка [56].

Як відомо, дітям легше пояснювати речі за допомогою чарівних історій. У казках одразу зрозуміло, де добро, а де зло, погані вчинки героя засуджуються, а добрі - винагороджуються. У героя завжди є шанс отримати допомогу від «надприродних» сил і друзів, а головне, виправитися, подолати всі перешкоди і жити довго і щасливо.

Перед створенням казки потрібно визначити проблему або ситуацію, яку необхідно опрацювати. Це може бути, наприклад, неспокійний, тривожний сон малюка, порушення уваги, можлива агресія, жадібність або ревність, вразливість тощо.

Визначивши проблему, згадуємо характерні особливості проблемної поведінки своєї дитини і записуємо їх, щоб пізніше використовувати у казці.

Після виявлення проявів проблемної поведінки необхідно проаналізувати можливі наслідки такої поведінки. Наприклад, інші діти не захочуть дружити з жадібними дітьми [57, с. 215].

Далі можна обрати головного героя казки. Тут необхідно дотримуватися певних умов. Головний герой має бути тієї ж статі та віку, що й дитина, для якої створюється казка, і поводитися схожим чином. Однак імена героїв мають бути різними. Імена та прізвиська головних героїв казки мають

бути кумедними та смішними. Це пов'язано з тим, що гумор позитивно впливає на дітей [58].

Тільки після цього можна переходити до створення казки. Спочатку головний герой розповідає, яким щасливим він був до того, як почав погано поводитися.

Скільки у нього було друзів і як вони до нього ставилися. По-друге, опишіть, як герой демонструє свою погану поведінку в трьох різних ситуаціях. Адже для казок характерна повторюваність (зазвичай герой повинен розгадати три загадки, виконати три бажання і подолати три перешкоди).

Необхідно показати, що кожен поганий вчинок робить героя менш щасливим, і дати йому зрозуміти, до чого призводять погані вчинки.

Наступним кроком є введення в історію персонажа – мудрого вчителя, шанованого старшого, доброго чарівника. Цей персонаж показує протагоністу вихід із проблемної ситуації, заохочує протагоніста до змін і вчить його, як правильно поводитися.

У фіналі розповідається про те, як герой історії змінився, покращив свою поведінку і став ще щасливішим, ніж на початку історії. Можна розробляти терапевтичні казки використовуючи власні принципи або інтуїцію. Та спочатку така шпаргалка з алгоритмом буде дуже корисною. Не чекайте негайних результатів після «вивчення» казки.

Пам'ятайте, що дітям потрібен час для обдумування інформації. Прочитайте або розкажіть казку ще раз, поставте кілька питань за змістом, подумайте разом, уважно прислухаючись до точки зору дитини. Тим більше, що в кожній казці є над чим поміркувати не тільки дітям, а й дорослим [55].

Створюємо терапевтичну казку для дитини: Як? Коли? Про що?.

Наведемо орієнтовний алгоритм, який лише демонструє, як можна формувати терапевтичну казку.

Особливості застосування казок від народження до 6 років занесено до таблиці 2.1.

Особливості застосування казок у різний віковий період

3 народженн я	<p>Дитина з перших днів зникає до спокійних і радісних голосів батьків, реагує на їхні позитивні емоції. Для новонародженого малюка сюжет казки не має значення. Головне, щоб у ній були:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ритмічні конструкції <ul style="list-style-type: none"> • повтори • звуконаслідування
1,5–3 роки	Казка може стати поштовхом до розвитку зв'язного мовлення, образного мислення та пізнавального інтересу, розширить словниковий запас
3–4 роки	Дитина вже розпізнає основні емоції, тож потребує казок з простими і яскравими сюжетами. На цьому етапі обговорюйте емоції героїв, їхню поведінку тощо
4–6 років	Через казку дошкільник найліпше засвоює соціальний досвід. Будь-яке завдання дитина виконає краще й із задоволенням, якщо захопити її казковим сюжетом

Створюємо терапевтичну казку для дитини: Як? Коли? Про що?. Наведемо орієнтовний алгоритм, який лише демонструє, як можна формувати терапевтичну казку. Алгоритм складання казки є в одночас складним та цікавим процесом, в якому важливо дотримуватись деталей розповіді і відношення до проблематики дитини (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Алгоритм створення казки

Алгоритм	Приклад
1. Спочатку визначаємо проблему дитини.	Це може бути наступна проблема: ревності між дітьми, в сім'ї тривожність, поганий сон

	роздратованість агресія, проблеми в соціумі (жадібність, бійки)
2. Обговоріть, пригадайте, як дитина визначає проблемну поведінку в себе, що думає про неї	Найхарактерніші приклади запишіть, а потім використайте у сюжеті казки.
3. Проаналізуйте можливі наслідки проблемної поведінки дитини	Наприклад, дитина агресивна, і в неї в школі через її агресію надмірну проблеми в соціумі.
4. Далі обираємо героя	Головний герой має бути: <ul style="list-style-type: none"> • однакової статі та віку з дитиною, для якої створюють казку • повинен мати подібну поведінку • з іншим ім'ям, щоб не викликати у дитини спротиву
5. Розкажіть, яким щасливим був герой, доки не стикнувся зі своєю проблемою.	Наприклад, скільки у нього було друзів, як вони до нього ставилися .
6. Опишіть в казці, як герой проявляє свою проблемну поведінку	Найкраще — у трьох різних ситуаціях. Для казок властиві повтори. Зазвичай герой має: відгадати три загадки виконати три завдання подолати три перепони тощо. Так дитина ліпше засвоїть та запам'ятає казку. Необхідно показати, як з кожним поганим вчинком герой стає менш щасливим, щоб дитина зрозуміла, до чого може призвести погана поведінка
7. Введіть в казку позитивного персонажа, хорошого чаклуна або фею тощо	Хороший персонаж має підказати головному герою та підштовхнути до виходу з проблемної ситуації, вплине на його бажання до внутрішніх змін.
8. Розкажіть про те, як герой казки виправився, став ще щасливішим ніж на початку історії	Наприкінці казки герой: усвідомив ситуацію виправився — змінив свою поведінку став щасливішим, ніж був

Особливості застосування терапевтичних казок включають [57]:

- Підбір казки або створення історії, яка відповідає потребам та меті клієнта.
- Ретельна робота над аналізом та інтерпретацією казки або історії.

- Взаємодія між терапевтом і клієнтом під час розгляду казки.
- Спільне обговорення і висловлювання вражень, думок та почуттів після роботи з казкою.
- Розвиток практичних навичок та стратегій на основі вивчення казки.
- Важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості молодших школярів та враховувати їх при використанні казкотерапії.

Метод казкотерапії – це психотерапевтичний підхід, що базується на використанні казок та розповідей для психологічної підтримки, заспокоєння, розвитку і зміни. Основні особливості використання методу казкотерапії включають [54]:

Символізм і метафори: казки містять символічні елементи та метафори, які допомагають виразити складні психологічні стани та концепції. Це дозволяє клієнтам відділити себе від своїх проблем і розглядати їх більш абстрактно.

Рефлексія та самовираження: казки надають клієнтам можливість розмірковувати, аналізувати та виражати свої думки та емоції через розповідь, написання або інші форми творчості. Це сприяє глибокому самовивченню.

Адаптація до потреб клієнта: терапевт може вибирати казки, які найкраще відповідають потребам конкретного клієнта. Це може бути казка для розвитку певних навичок, для подолання конкретних проблем або для збагачення фантазії.

Заохочення креативності: казкотерапія сприяє розвитку креативності клієнтів, оскільки вони можуть створювати власні казки, розширювати сюжети та розвивати творчі вміння.

Підтримка і зміна: казкотерапія може бути використана для психологічної підтримки, заспокоєння та розвитку, а також для зміни негативних психологічних патернів та працювання над особистісними змінами.

Співпраця та діалог: терапевт співпрацює з клієнтом в процесі аналізу казок та визначення способів розв'язання проблем. Це сприяє активному діалогу і взаєморозумінню.

Індивідуалізація: казкотерапія дозволяє індивідуалізувати терапію під конкретні потреби, вік і особистість кожного клієнта.

Застосування різних жанрів та форматів: казки можуть бути вигадані, класичні або модифіковані відповідно до потреб, і можуть бути представлені в різних форматах, таких як письмові тексти, аудіо, відео тощо.

Поступовість і систематичність: казкотерапія може бути розглянута як систематичний процес, де клієнт і терапевт поступово працюють над певними аспектами проблеми або цілі.

Ефективність: казкотерапія може бути дуже ефективним методом для досягнення психологічного благополуччя, зниження стресу, розвитку навичок та зміни патологічних станів [53].

Застосування казкотерапії вимагає специфічного підходу та дотримання деяких особливостей. Ось кілька кроків, які можуть бути використані для ефективного застосування казкотерапії [55]:

Визначення мети терапії: Перш за все, терапевт та клієнт повинні визначити мету терапії. Це може бути вирішення конкретної проблеми, підтримка в емоційному відношенні або розвиток певних навичок.

Вибір казки або створення розповіді: Казка повинна бути відібрана або створена з урахуванням мети терапії та потреб клієнта. Казка може бути класичною, але інтерпретованою в контексті клієнта, або це може бути спеціально створена історія.

Взаємодія з казкою: Клієнт розглядає казку, читає або слухає її, а потім розмірковує над нею. Казка може бути представлена в різних формах, включаючи письмову форму, мультимедійні матеріали або розповідь терапевта.

Рефлексія та обговорення: Клієнт і терапевт обговорюють казку, обмінюються враженнями, висловлюють інтерпретації та почуття, які виникають під час аналізу казки.

Праця над внутрішніми процесами: Казка використовується для розгляду та розв'язання внутрішніх конфліктів, страхів, бажань та інших аспектів психологічного стану клієнта [57, с 231].

Розвиток дійсних стратегій: Казкотерапія може сприяти розвитку конкретних стратегій та навичок, які клієнт може застосовувати в реальному житті для досягнення своїх цілей.

Заключення і перегляд: Після завершення роботи з казкою та досягнення мети терапії, терапевт і клієнт можуть підсумувати роботу та обговорити результати.

Казкотерапія – це індивідуалізований метод, і кожна терапевтична сесія може виглядати по-різному залежно від потреб клієнта. Важливо мати психологічну підготовку і навички для застосування цього методу, оскільки вимагається чутливість до потреб та емоцій клієнта [57, с.233].

Терапевтичні казки використовуються для різних цілей у психотерапії та консультиванні. Основні мети та області застосування терапевтичних казок включають таке [57, с.234]:

1. Розробка самостереження та самосвідомості: Казки допомагають людям краще розуміти свої почуття, думки, бажання та страхи. Це сприяє розвитку самосвідомості та особистісного зростання.

2. Розв'язання проблем: Терапевтичні казки можуть бути використані для аналізу та пошуку рішень для конкретних проблем. Вони допомагають розвивати навички розв'язання конфліктів і прийняття рішень.

3. Підтримка в емоційних ситуаціях: Казки можуть служити засобом психологічної підтримки в емоційно навантажених ситуаціях, таких як стрес, травми, втрати, тривожність або депресія.

4. Розвиток та навчання: Для дітей, казки можуть бути інструментом для навчання важливих життєвих навичок, таких як емоційний інтелект, соціальні навички, толерантність та сприйняття правил.

5. Самовираження та комунікація: Казки надають можливість виразити свої почуття та думки, які можуть бути важкими або навіть непристойними в іншій формі спілкування.

6. Розвиток творчих здібностей: При створенні власних казок клієнти можуть розвивати творчі навички та уяву [57, с.234].

Висновок до розділу 2

Користь читання казок для дітей відома з часів зародження цивілізації, а формування казкотерапії як частини бібліотерапії відбулося під впливом відомого дитячого психолога Бруно Беттельгайма.

Казкотерапія – це метод донесення необхідних моральних норм і правил до індивідів, найчастіше дітей. Ця інформація міститься в народних казках, легендах, билинах і притчах. Це найдавніший метод соціалізації та передачі досвіду.

Система казкотерапії включає в себе такий вид роботи, як терапевтичні казки, які відрізняються від інших творів тим, що створюються спеціально з урахуванням віку дитини. Головні герої цих історій ідентичні дітям і переживають ті ж проблеми та емоції. Як і дитина певного віку, вони долають свій страх темряви, наприклад, і вбачавши цю глибоку особисту перемогу, дитина в якийсь момент усвідомлює, що вона зовсім не боїться темряви. Навпаки, в деяких казках є герой з негативним сценарієм, наприклад, дитина, яка не має руки перед їжею, через що хворіє, і їй доводиться проходити тривале медичне лікування.

У будь-якому випадку, важливим впливом терапевтичних казок на психіку дитини є їхня здатність через певні буденні або незвичайні події показувати, як поводитися в різних життєвих ситуаціях (і, власне, розвивати готовність до дорослого життя).

Терапевтичні казки – це один із методів психотерапії, які базуються на використанні казкових елементів і сюжетів для досягнення психологічних і психотерапевтичних цілей. Сутність терапевтичних казок і їх вплив на людину полягають у такому.

Загалом, терапевтичні казки є потужним інструментом для психотерапевтів та осіб, які шукають допомогу в подоланні психологічних труднощів. Вони дозволяють працювати над різними аспектами психічного здоров'я та сприяють особистісному зростанню.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТЕРАПЕВТИЧНИХ КАЗОК ТА СТВОРЕННЯ ВЛАСНОЇ КАЗКИ НА ОСНОВІ «ХОРОБРИХ КАЗОК» ВІД СУСПІЛЬНОГО

3.1 Особливості створення терапевтичних казок від «Суспільного»

Кожна людина здатна творити казки та неймовірні історії. На інтуїтивному рівні наші предки розуміли, що певні речі краще пояснювати дітям за допомогою чарівних історій. Засвоївши деякі загальні принципи, можна створювати не прості, а терапевтичні казки.

Розглянемо покроковий алгоритм та загальні принципи створення терапевтичної казки або історії (за Стівом Баранчаком) [32].

I етап. Визначення проблеми або ситуації, яку потрібно виправити. Це можуть бути погані сни, неухважність, агресія, жадібність, образа тощо.

II етап. Згадайте, як дитина проявляє проблемну поведінку. Після того, як проблема визначена, необхідно з'ясувати, як дитина проявляє проблемну поведінку. Найбільш типові приклади слід записати для використання в казках.

III етап. Аналіз можливих наслідків проблемної поведінки дитини. Після виявлення проявів проблемної поведінки необхідно проаналізувати можливі наслідки такої поведінки. Наприклад, жадібна дитина може не захотіти дружити з іншою дитиною.

IV етап. Вибір казкового героя. При виборі головного героя казки необхідно дотримуватися певних умов. Герой казки повинен бути тієї ж статі, того ж віку і поводитися так само, як і дитина, для якої створюється казка. Однак імена повинні бути різними, щоб дитина не чинила опір. Ім'я або прізвище головного героя казки має бути веселим і смішним, оскільки гумор позитивно впливає на дітей.

V етап. Розповісти про те, яким щасливим був герой, доки не почав погано поводитися. Тепер вже можна скласти казочку. Спочатку

розповідаємо про те, яким щасливим був герой, доки не почав погано поводитися. Скільки у нього було друзів, як вони до нього ставилися тощо.

VI етап. Описати у казці, як герой виявляє проблемну поведінку. У казці потрібно описати, як герой виявляє проблемну поведінку у трьох різних ситуаціях. Адже для казок властиві повтори (зазвичай герой має відгадати три загадки, виконати три завдання, подолати три перепони тощо) – так дитина краще засвоїть та запам'ятає казку. Необхідно показати, як з кожним поганим вчинком герой стає менш щасливим, щоб дитина зрозуміла до чого призводить погана поведінка.

VII етап. Введення фігури мудреця Далі потрібно ввести мудрого вчителя, шанованого старшого або доброго чарівника. Він або вона покаже протагоністу, як вийти з проблемної ситуації, заохотить героя до змін і навчить його або її, як себе поводити.

VIII етап. Розкажіть, як протагоніст історії покращився і став ще щасливішим, ніж на початку історії. Насамкінець розкажіть, як герой історії зрозумів ситуацію, виправився і в результаті змінив свою поведінку. Опишіть протагоніста, який став ще щасливішим, ніж на початку історії [61].

Психотерапевтичні казки можна читати дитині без будь-яких розмов. Це дає дитині можливість побути наодинці і подумати. Навіть якщо дитина не зацікавиться казкою, вона увійде в її душу і через деякий час поведінка дитини зміниться. Залишається тільки почекати.

Якщо дитина захоче, ви можете обговорювати казки разом, створювати «урок казку» або розігрувати казки за допомогою ляльок, картинок, пісочниць, мініатюрних фігурок тощо. Пряме словесне вираження має сильний вплив на внутрішній світ дитини, тому бажано стимулювати дитину робити певні висновки словами, наприклад, на основі дитячих малюнків у певних частинах нашої роботи.

Казки унікальні не лише як літературний жанр, а й як твори, які можуть бути повністю зрозумілі дітям. Казки просякнуті глибокими смислами, і ці смисли варіюються від людини до людини, і навіть від однієї і тієї ж людини

в різні моменти її життя. Діти виводять різні значення з однієї і тієї ж історії, залежно від своїх інтересів і потреб у різний час. Якщо буде можливість, діти повернуться до тієї ж історії, коли будуть готові розширити попереднє значення або замінити його новим [60].

Восени 2022 року Суспільне запустило проєкт «Хоробрі казки», щоб чесно і з турботою пояснити дітям нові реалії воєнного часу. Протягом сезону вийшло 12 терапевтичних історій для українських дітей та їхніх батьків, які озвучили артисти, військові, митці та громадські діячі. Казки були написані у звичному для дітей пригодницькому форматі, а також проходили перевірку у фахових експертках — психологині Маріанни Новаковської та соціологині Вікторії Бриндзи.

Написання терапевтичних казок – це творчий процес, який вимагає уваги до деталей та розуміння психологічних аспектів. Ось загальна система та рекомендації для написання терапевтичних казок для дипломної роботи:

1. Специфікація мети [33, с. 131-146]:

- Визначте, для якої групи чи типу клієнтів ви пишете казку (діти, підлітки, дорослі, сімейна терапія).

- Визначте мету вашої терапевтичної казки (розвиток навичок, підтримка в емоційних ситуаціях, розв'язання проблем і т.д.).

2. Розробка сюжету:

- Виберіть сюжет, який відповідає меті вашої казки. Сюжет повинен мати значущу метафору або символи, які підтримають терапевтичний контекст.

- Розробіть змістовну історію, яка має чіткий початок, середину та закінчення. Включіть конфлікт та розв'язання.

3. Вибір персонажів:

- Виберіть персонажів, які відображають аспекти психологічного стану вашої цільової групи. Наприклад, якщо ви пишете для дітей, персонажі можуть бути дітьми або тваринами з антропоморфними властивостями.

- Розгляньте можливість використання героїв і антигероїв для відображення конфлікту та розв'язання.

4. Опис місця та часу:

- Оберіть середовище, в якому відбуватиметься подія казки. Місце може бути абстрактним чи специфічним.

- Зазначте, коли і де відбуваються події, але важливо, щоб це було умовно, щоб казка залишалася універсальною.

5. Мова та стиль:

- Використовуйте доступну мову та простий стиль, враховуючи рівень розвитку цільової аудиторії.

- Дотримуйтесь казкової форми оповіді з чіткою структурою і повторюваними моментами для акценту на символіці.

6. Емоційний вплив [33, с.131-146]:

- Розгляньте, які емоції і почуття ви хочете викликати у своїх читачів чи слухачів, і використовуйте відповідні образи, ситуації та діалоги.

7. Рефлексія та дискусія:

- Розробіть питання та завдання для обговорення казки після читання. Це допоможе клієнтам розглядати казку у контексті їхньої життєвої ситуації.

8. Забезпечення конфіденційності:

- Захистіть конфіденційність клієнтів, якщо ви використовуєте особисті дані або події в казці.

9. Структура і техніка читання:

- Розгляньте, як читати казку (вголос, запис, інтерактивно) та чи потрібно враховувати аудіальні чи візуальні ефекти.

10. Оцінка результатів:

- Проведіть оцінку ефективності терапевтичної казки в контексті ваших цілей і мети. Розгляньте зміни в психологічному стані і поведінці вашої цільової аудиторії [33, с.131-146].

Загальна система написання терапевтичних казок може бути модифікована в залежності від конкретних потреб і цілей вашого дипломного дослідження. Також важливо консультиватися з науковим керівником, який допоможе вам визначити специфічні вимоги та методологію для вашої роботи.

Терапевтичні казки можна читати в різних умовах, але важливо створити сприятливе середовище для ефективної роботи з ними. Ось деякі рекомендації для умов читання терапевтичних казок [34]:

1. Приватне та спокійне середовище: для оптимального сприйняття казок, забезпечте приватну та спокійну атмосферу, де клієнт може вільно висловлювати свої думки та почуття після читання.

2. Відсутність зовнішніх відволікань: вимкніть мобільні телефони, комп'ютери та інші відволікаючі пристрої, щоб клієнт міг зосередитися на казці.

3. Час для обговорення: забезпечте достатньо часу для обговорення казки після її читання. Це дозволить клієнту вільно виражати свої думки, почуття та інтерпретації.

4. Психологічна безпека: створіть атмосферу психологічної безпеки, де клієнт може вільно поділитися своїми враженнями, навіть якщо вони викликають негативні емоції.

5. Індивідуалізація: враховуйте індивідуальні потреби та характеристики кожного клієнта. Кожна сесія може вимагати різних умов залежно від специфічних потреб.

6. Вимоги аудиторії: якщо ви працюєте з дітьми або людьми із специфічними потребами, забезпечте відповідні умови, які враховують їхні особливості.

7. Дотримання етики: пам'ятайте про етичні норми, а також конфіденційність під час терапії та працюючи з терапевтичними казками.

8. Професійні знання: забезпечте, що терапевт має необхідні навички та знання для ефективного використання терапевтичних казок в психотерапії [34].

Як пояснити дітям, що відбувається навколо, не лякаючи, але залишаючись чесними? Із 27 жовтня на Суспільному щотижня виходитимуть аудіоісторії нового часу — «Хоробрі казки» для українських дітей та їхніх батьків. 12 пізнавально-розважальних аудіоказок, які озвучуватимуть

українські артисти, військові, митці, народні улюбленці, публікуватимуть на телеграм-каналі Суспільне Казки та ютуб-каналі «Бробакс» [60].

«Хоробрі казки» почалися з самоката в Гуманітарному штабі, де я волонтерила на початку повномасштабного вторгнення. Розгублені батьки, які прибували евакуаційними потягами, вирішували життєво необхідні питання, а діти сумували за велосипедами, самокатами, ведмежатами. Вигадана мимохідь історія про самокат, який чекає вдома, дуже підбадьорила маленьку Злату з Маріуполя, поки ми терміново шукали його для неї у Львові. Історії з'являлися одна за одною, як відповідь на події навколо», — розповідає керівниця редакції дитячого та підліткового мовлення цифрових платформ Суспільного Вікторія Мурована [24].

Маріанна Новаковська зазначає, що навіть зовсім маленьким дітям потрібні відповіді на непрості питання про війну, смерть і що буде далі. Задача дорослих — дати відповіді, не тікати від складних питань, знайти можливість підібрати слова, образи, дати відчуття безпеки, навіть коли самим страшно [24].

«Казки завжди були терапевтичним інструментом». Через казки складні життєві процеси набувають форми, яку діти можуть зрозуміти. Тільки тоді вони можуть розуміти, відчувати, уявляти, сміятися чи сумувати над образами. Казки підтримують, пояснюють і нормалізують емоції. Злитися, сумувати, боятися, сваритися і боятися – це нормально. Найголовніше, що казки є терапевтичними, оскільки дозволяють дітям пережити певні речі, «приміряти» на себе нові способи реагування, злитися, співпереживати та набиратися сили, віри та впевненості. [61].

У своїй роботі я завжди любила казкотерапію — у запитах про тривогу, агресію, дружбу, самостійність — що завгодно. Але коли почалася повномасштабна війна, мені вперше ось настільки сильно захотілося говорити зі своїми власними дітьми через казкові історії. Так народився їжачок Лесик, який вимушений їхати від небезпеки зі свого рідного лісу — від звичного життя туди, де нічого не відомо. «Це ж як у нас! Це ж і ми такі речі брали з

собою! Це і я таке відчувала”. Казка лікує, підтримує і говорить правду мовою, доступною для розуміння дитини», — розповіла Маріанна Новаковська [24].

Казки нового часу — це терапевтичні історії спільного досвіду українських родин, які правдиво, але делікатно пояснюють дітям нові реалії, що наскрізно присутні в цікавих оповідях зі щасливими завершеннями. Концепти 12 тем, які лягли в основу казок: розлука, підтримка, доброта, дружба, солідарність та інші. Їх пропрацьовували на нетравматичність з авторкою текстів Іриною Виговською, психологинею Маріанною Новаковською та соціологинею Вікторією Бриндзою. Ілюстрації Георгія Сагітова дають простір для уяви кожного, хто слухає казки, асоціативність дозволяє домислити, дофантазувати [24].

Вмикайте «Хоробрі казки» дітям в укриттях, у довгій дорозі, в евакуації чи вдома під час комендантської години. А також використовуйте як засіб відволікання малят від тривоги, викликаних обстрілами й сиренами. Завантажуйте на телефони й планшети і слухайте разом, коли зникає мережа, на телеграм-каналі Суспільне Казки та ютуб-канал «Бробакс», а також на платформах для подкастів (Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud та інші) [24].

Отже, особливості створення казок «Суспільного» полягає в наступному: універсальність, соціальна актуальність, співпереживаність, оптимізм та надія, взаємодія з аудиторією, психологічна безпека, етика та відповідальність. Застосування терапевтичних казок у масовому медіа або громадському обговоренні може бути ефективним засобом для впливу на громадську свідомість та сприяння психологічному благополуччю аудиторії.

3.2 Мета створення терапевтичних казок.

Мета створення терапевтичних казок полягає в тому, щоб сприяти психологічному розвитку, психотерапевтичному впливу та підтримці

емоційного благополуччя осіб, які їх споживають. Ось декілька конкретних цілей створення терапевтичних казок: розвиток самоспостереження та самосвідомості: казки допомагають краще розуміти свої почуття, думки, бажання та страхи, що сприяє розвитку самоспостереження та самосвідомості; розуміння, як розв'язати проблем: терапевтичні казки вміщують сценарії, які показують, як розв'язувати конфлікти та подолати життєві труднощі; психологічна підтримка: казки служать засобом психологічної підтримки в емоційно навантажених ситуаціях, таких як стрес, травми, втрати, тривожність або депресія; розвиток навичок та навчання: для дітей, казки є інструментом для навчання важливих життєвих навичок, таких як емоційний інтелект, соціальні навички, толерантність та сприйняття правил; самовираження та комунікація: казки надають можливість виразити свої почуття та думки, які можуть бути важкими або навіть непристойними в іншій формі спілкування; розвиток творчих здібностей: при створенні власних казок клієнти розвивають творчі навички та уяву; збагачення внутрішнього світу: казки розширюють фантазію та дозволяють відкривати нові можливості власного внутрішнього світу [54].

Загальна мета терапевтичних казок – допомогти краще розуміти себе, свої почуття та відносини, а також сприяти їхньому психологічному благополуччю та особистісному розвитку [26].

Обирання персонажів для терапевтичних казок – це важливий крок у створенні ефективною терапевтичної історії. Вибір персонажів повинен враховувати тему та мету казки, а також потреби та особливості аудиторії. Ось деякі рекомендації щодо обирання персонажів для терапевтичних казок [53]:

1. Емпатійність: персонажі повинні бути такими, з якими читачі співпереживають і співчують. Це допоможе читачам легше ідентифікуватися з історією і відчувати емоційну зв'язаність.

2. Символічність: персонажі є символами, які відображають певні риси особистості чи психологічні аспекти. Наприклад, головний персонаж може відображати страх, бажання тощо.

3. Спільність з темою: персонажі відповідають темі та меті казки. Наприклад, якщо тема казки – подолання страху, то персонажі є тими, хто зустрічає цей страх і подолає його.

4. Різноманітність: різноманітність персонажів може збагатити історію та показати, що різні люди можуть мати різні думки, почуття та досвід.

5. Персональність та розвиток: персонажі мають власні унікальні риси та розвиток протягом історії. Це може допомогти підсилити тему казки та розвивати персонажів.

6. Вік та характер: персонажі представляють різні вікові групи, статі та характери. Це дозволяє адаптувати казку до конкретної аудиторії.

7. Позитивні та негативні персонажі: в історії є як позитивні, так і негативні персонажі, які допомагають або заважають головному герою в досягненні мети.

8. Аутентичність: персонажі повинні бути аутентичними та відповідати психологічним реаліям. Це допомагає створити вірогідну та ефективну історію.

Вибір персонажів повинен завжди враховувати конкретну тему та мету терапевтичної казки та бути спрямованим на досягнення цілей терапії для читачів [26].

Казкотерапія – один з найперспективніших і незаперечних методів. Це пов'язано з тим, що під час роботи з казками діти збагачують свій словниковий запас, запам'ятовують персонажів і сюжетні лінії, встановлюють послідовність подій, вчаться рахувати, розвивають уяву, концентрують увагу і вчаться будувати розповідь зв'язно, логічно, послідовно і правильно. Казкотерапія дозволяє дітям відчути підтримку дорослих. [54].

Тож, метою створення казки, є постановка проблеми дитини, те з чим вона зіштовхується, для того щоб зняти напругу, підказати вихід із ситуації та надати рекомендації в діях. Створити дитині казковий світ безпеки, комфорту та почуття страху, зняти тривожність та адаптуватись до ситуації, яка виникнула.

3.3 Розробка власної терапевтичної казки на основі казок від «Суспільного».

На основі п'яти хоробрих казок від «Суспільного», а саме «Кепка сили» (Додаток А), «Місто сирен» (Додаток Б), «Їжачок Лесик і його лісова зграя» (додаток В) та «Вел і Цуц»(Додаток Г), «Як волонтери зірки купували» (Додаток Д) , було розроблено власну терапевтичну казку.

Кожна з цих казок на меті має пояснення дитині, що відбувається в країні, та як це пережити, що роботи та як діяти.

Для створення казок , надихалась також інформацією та літературою І. Курило, сертифікованого казкотерапевта та письменниці. Розроблена нами казка має назву «Чарівний кущ» (Додаток Е).

ВИСНОВКИ

Першим нашим завданням було вивчити окремі аспекти формування емоційного стану дітей дошкільного віку під час воєнного стану, діти дошкільного віку ще не здатні до саморегуляції, тому в цей період особливо гострим питанням постає навчити дітей до контролю власних емоцій та почуттів.

Формування емоційного стану дітей дошкільного віку включає в себе багато окремих аспектів: вираження емоцій : діти дошкільного віку активно виражають свої емоції через жести, міміку обличчя, голос і тілесні рухи. Вони виражають емоції (радість, смуток, гнів, страх тощо відкрито і емоційно) відкрито; сприйняття емоцій інших людей : діти в цьому віці починають вчитися розпізнавати та реагувати на емоції інших людей. Вони реагують на смуток чи радість іншої дитини та намагаються поділитися емоціями з нею ; регулювання емоцій: діти дошкільного віку розвивають навички регулювання своїх емоцій; здатність до емпатії : діти починають розвивати емпатію, як здатність співпереживати емоціям інших. Вони вчаться проявляти турботу і підтримку, коли інша дитина сумує або потребує допомоги; формування соціальної навички: дошкільний вік є часом активного вивчення соціальних навичок, пов'язаних з емоціями, такими як спілкування, вирішення конфліктів і співпраця; вплив середовища: середовище, включаючи сім'ю і дошкільний навчальний заклад, має значний вплив на формування емоційного стану дітей. Якщо діти оточені позитивним і підтримуючим середовищем, це сприяє розвитку позитивних емоцій; розвиток мовлення : зі зростанням словникового запасу та комунікативних навичок дітей можна краще виразити свої почуття словами, що сприяє розвитку емоційної самосвідомості; соціальні ролі і стереотипи: діти починають розвивати соціальні ролі і стереотипи, пов'язані з певними емоціями, включаючи те, як «повинен» реагувати хлопчик чи дівчинка в певному контексті.

Під час воєнного стану, діти отримують вагомий травматичний досвід. Вони відчують страх, тривогу, що впливає на поведінку дітей та їх когнітивні функції, наприклад дитина може стати більш сором'язливою, замкнено, або навпаки агресивною та більш активною. Може відбуватись порушення мови, навичок, порушення сну. Важливим аспектом є постать батьків, вони разом з психологом створюють дитині відчуття безпеки, комфорту, та вчать дитину аналізувати власні переживання та емоцій, для запобігання перерахованих нами порушень.

Оскільки кожна дитина, має індивідуальний спектр емоцій і реакцій на ситуації, наслідки воєнних дій на її психіці також відображаються по різному, і це важливо враховувати при роботі з дітьми.

Наступним завданням постало з'ясувати значення емоційного розвитку у формуванні особистості дитини дошкільного віку та його роль у гармонійному сталому розвитку, визначити особливості формування емоційних проявів дошкільників у період кризових ситуацій. Нами було з'ясовано, що емоційний розвиток особистості грає визначну роль у формуванні індивідуальності. Саме період дошкільного віку, навчання навичок саморегуляції, мають вагомий вплив на майбутнє дитини. Навички саморегуляції впливають на стосунки з оточуючими, стосунки з самим собою, важливо навчити дитину розуміти себе, свої емоції та почуття і головне доцільність їх прояву, та адаптивність до ситуації.

Розвиток емоційної компетентності починається з раннього дитинства. Діти вчаться розпізнавати свої власні емоції та емоції оточуючих, виражати їх адекватно та управляти ними. За допомогою батьків, родини та оточуючого середовища діти вчаться імітувати, навчаються емоційній регуляції та виявляють емпатію.

Емоційний розвиток у дошкільнят є важливим аспектом їх загального розвитку. У цьому віці діти починають набувати розуміння про свої власні емоції, виявляти їх і розпізнавати в інших людей. Для сприяння емоційному розвитку у дошкільнят важливо створити сприятливе середовище, де вони

можуть відчувати безпеку та підтримку. Розмовляйте з ними про їхні емоції, допомагайте їм називати та виражати їх, вчіть їх розуміти емоційні потреби та допомагати іншим людям. Також варто залучати їх до вправ емоційної регуляції, таких як дихальні вправи, розповідання історій, рольові ігри та музика, які допоможуть їм вивчати та розвивати емоційні навички.

Дошкільники емоційно реагують на кризові ситуації та стихійні лиха по-різному, в залежності від їхнього віку, темпераменту, досвіду та попереднього контексту. Будь – яка кризова ситуація викликає у дитини занепокоєння та тривожність, тому в цей період особливо чуттєво дитина відноситься до батьків, адже саме батьки осередок її безпеки, якщо безпечно вдома, то безпечно всюди. Пам'ятайте, що треба першочергово забезпечити місце яке не становить загрозу, далі першочергово заспокоїти себе і надати допомоги собі, а далі працювати з дитиною та її рівновагою в кризовій ситуації.

Третім завданням постало дослідження умов педагогічного впливу на емоційний стан дитини дошкільного віку, методами арт-терапії, ігор, бесід тощо для розпізнавання емоційного стану. Вчителі, педагоги, вихователі та психологи разом із батьками, мають вагомий вплив на емоційний розвиток дітей дошкільного віку. Вони вчать дітей проговорювати емоції, давати волю своїм почуттям, власним прикладом подають адаптивність вираження почуттів та емоцій до ситуації.

Психолого – педагогічний колектив, разом з батьками, впливають на розвиток емоційної сфери та здобуття навичок саморегуляції дошкільників. Оскільки сфера саморегуляції, найбільш важлива і відіграє роль в усвідомленні власного «Я», спектру почуттів та емоцій, а значить і формує цілісну особистість та індивідуальність в майбутньому.

Вчителі на емоційний розвиток дошкільників впливають не лише за допомогою власного прикладу прояву почуттів та емоцій, але й за допомогою багатьох методів та вправ. Одним з сучасних методів впливу на емоційну сферу є арт – терапія, яка допомагає дітям без слів, розповідей, відкритись, звільнити себе від тривожності, страхів та отримати комфорт і безпеку. Дуже

обережно застосовуємо метод бесіди в дошкільному віці, оскільки є певні прогалини у розвитку мовлення та усвідомлення різних почуттів та емоцій, які виникають в ході бесіди. Часто застосовуються ігри та вправи, вправи на дихання, заземлення, та ігри, які дозволяють дитині відчувати себе в центрі подій, дати йому можливість пограти, посміятись, вивільнити свої думки та бажання.

Кожен з цих методів має вагомий вплив на розвиток емоційної сфери дошкільника.

Четвертим завданням, постало з'ясувати вплив терапевтичних казок на емоційний стан дитини дошкільного віку в період війни, і він може бути різним. Терапевтичні казки можуть надавати дітям можливість ідентифікуватися з персонажами та подіями в історії. Це допомагає їм відчувати себе менш самотніми у своїх емоціях та досвідах. Казки також допомагають дітям вільно виражати свої емоції та почуття, навіть якщо вони негативні та тривожні. Надихають дітей на способи подолання труднощів та стресу, дають підказки для вирішення проблем. Вони можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту та навичок здолання життєвих труднощів. Особливо важливим є те, що казки здатні підкреслювати важливість підтримки з боку дорослих, о що допомагає дітям відчувати себе в безпеці.

Терапевтичні казки допомагають дітям розуміти, що їхні емоції – це нормальна реакція на стресові ситуації та важкі життєві обставини. Служать інструментом для психологічної підтримки дітей в період війни. Психологи та педагоги можуть використовувати терапевтичні казки для роботи з дітьми та сприяння відновленню їхнього емоційного стану. Передають позитивні цінності, які сприяють міжособистісній гармонії, взаєморозумінню та миру.

Останнім завданням було розробка казки на основ хоробрих казок від «суспільного». Казку було створено з метою формування у дитини відчуття безпеки поряд із близькими не дивлячись на те, що відбувається назовні, казка містить в собі двох персонажів, які зіштовхнулись із війною, але знайшли в один одному силу та спокій. Казка має назву «Чарівний куш». Казка висвітлює

події в Україні, та результати цієї події на відчутті дітей , особливості взаємодії дітей один з одним та бажання вірити світле майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Індивідуальна психологія за. Головна.
URL: <https://usp.community/news/540-individualna-psykholohiia-za-a-adlerom>
(дата звернення: 21.09.2023).
2. Арт-терапія у системі психоемоційної підтримки осіб з інвалідністю в умовах військового стану – Українське товариство сліпих. Українське товариство сліпих – Всеукраїнська громадська організація людей з інвалідністю.
URL: <http://cputos.org.ua/art-terapia-poltava/> (дата звернення: 08.11.2023).
3. Бондаренко Л. О., Шелкошвеев І. В. Простір Арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022.* 2022. Т. 6, № 6. С. 1–3.
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c7038ebf-d70a-4c78-a0c1-92f7ebd013ea/content> (дата звернення: 07.10.2023).
4. Виховання особистості / І.Г. Єрмаков, В.М. Хайруліна // Педагогічні інновації у сучасній школі: [Наук.-метод. зб.] / АПН України. Ін-т педагогіки, Ін-т систем. дослідж. освіти України. – К., 1994. – С. 27–36. 12-річна школа у контексті життєтворчості особистості // Директор шк.– Квіт. (№ 13). – С. 1, 6–8.
5. Використання методів арт-терапії у роботі з дітьми: веб.сайт.
URL: http://dnz270.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba_zakladu/vikoristannya_metodiv_art-terapii_u_roboti_z_ditjmi_rannjogo_viku/ (дата звернення: 08.11.2023).
6. Войтович О. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційної взаємодії вихователя з дітьми. УДК. 2021. № 378. С. 169.
7. Гармонізація емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії – Мала Сторінка. Вірші для дітей, казки, оповідання, ігри, виховання та інше – Мала Сторінка. URL: <https://mala.storinka.org.ua/articles/510.html> (дата звернення: 08.11.2023).
8. Гірфанова О.В. Емоційно-моральний розвиток молодших школярів засобами синтезу мистецтв: дис. канд. пед. наук: 13.00.01: Київ, 2016. 245 с.

9. Гонсалес К. Цілуйте мене міцно / пер. з ісп. Н. Костенко. Сарагон : Смаки, 2021. 280 с.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект : підручник / пер. з англ. С. Л. Гумецька. Київ : Віват, 2018. 512 с.
11. Грінберг, М.Т., Куше, Каліфорнія, Кук, Е.Т., і Квамма, Дж.П. Розвиток емоційної компетентності у дітей шкільного віку: вплив навчальної програми PATHS. *Розвиток і психопатологія*, 7(1), 117-136
12. Гоулман Д. Емоціональний інтелект / пер. з англ. С. Л. Гумецька. Віват, 2018. 512 с.
13. Дітям про війну. Панорама. URL: <https://rama.com.ua/ditjam-pro-vijnu/> (дата звернення: 08.11.2023).
14. Дука Т. Вплив казки на формування психоемоційного здоров'я дітей дошкільного віку. Уманський державний університет. 2022. С. 1–9. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6142/1/VPLY`V_KAZKY_NA_FO_RMUUVANNYa_PSY`XOEMOCIJNOGO_ZDOROV`Ya_DITEJ_DOSHKIL`NOGO_VIKU.pdf (дата звернення: 29.10.2023).
15. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
16. Домбровська Ж. Ф. Матеріал: Фізичні та психологічні вправи на розслаблення для дітей під час війни. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/library/fizicni-ta-psihologicni-vpravi-na-rozslablenna-dla-ditej-pid-cas-vijni-558551.html> (дата звернення: 08.09.2023).
17. Древяк Ю. Розвиток емоційного інтелекту як передумова розвитку інноваційної особистості. *Методичний посібник*. 2023. 30 серп. С. 4–6.
18. Емоційний розвиток дітей. Як батьки можуть допомогти і не нашкодити. *Нова українська школа*: веб-ресурс. URL: <https://nus.org.ua/view/emotsijnyj-rozvytok-ditej-yak-batky-mozhut-dopomogty-i-ne-nashkodyty/> (дата звернення: 08.11.2023).

19. Емоційні порушення в дитячому віці та їх корекція | *БДМУ* | *Головна сторінка*. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4827-emotsiyni-porushennya-v-dityachomu-vitsi-ta-ih-korektsiya/> (дата звернення: 08.11.2023).
20. Емоції в житті дошкільника. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/osoblivosti-rozvitku-emotsij-u-ditej-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 26.10.2023).
21. Ерік Еріксон поділив життя людини на 8 вікових категорій. *Gazeta.ua*. URL: https://gazeta.ua/articles/edu-and-science/_erik-erikson-podiliv-zhittya-lyudini-na-8-vik Марк Гриффитс. *psy unic – LiveJournal*. URL: <https://psy-unic.livejournal.com/69013.html> (дата звернення: 08.11.2023). [ovih-kategorij/771728](https://psy-unic.livejournal.com/69013.html) (дата звернення: 08.11.2023).
22. Єгорушкіна, К. Казкотерапія як інструмент психолога та педагога [Текст] / К. Єгорушкіна // Вихователь методист дошкільного закладу. – 2012. – № 2. – С. 4–9.
23. Эрман П. Психологія Емоцій. Я знаю, що ти відчуваєш : підручник. 2-ге вид. Пітер : Пітер, 2010. 336 с.
24. Ірина Виговська. «Хоробрі казки» від Суспільного. Головна - СУСПІЛЬНЕ РІВНЕ. URL: <https://rv.suspilne.media/articles/18360> (дата звернення: 24.11.2023).
25. Про освіту : Постанова Каб. міністрів України від 29.03.2018 р. № 282 : станом на 10 лис-топ. 2023 р. С. 10– 22.
26. Казкотерапія для дітей з особливими освітніми потребами. *Інклюзивно - ресурсний центр Верхнянської сільської ради*. URL: <https://www.ircentr.space/kazkoterapiya-dlya-ditej-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy/zagalna/> (дата звернення: 28.10.2023).
27. Качан Т. Українська література для дітей та юнацтва : підручник / Т. Качан. – К. : ВЦ «Академія», 2016. – 352 с.
28. Кіліченко Л.М., Лещенко П.Я., Проценко І.М. Українська дитяча література / Л.М. Кіліченко, П.Я. Лещенко, І.М. Проценко. – К. : «Вища школа», 1979. – 335 с.

29. Кононенко О. Найголовніше «погода» вдома, або як сформувати емоційну сприйнятливість і чутливість. Спеціалізований журнал. 2017. № 2. С. 32 – 40.
30. Коваленко В. О. Філософія освіти у спадщині Дж. Дьюї. Науові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2011. № 10. С. 4–6. URL: <https://moodle.ndu.edu.ua/file.php/1/NaykZap2010N11/vzd/vzd2.pdf> (дата звернення: 14.09.2023).
31. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с.178-209.
32. Марк Гриффитс: вебсайт. URL: <https://psyunic.livejournal.com/69013.html> (дата звернення: 08.11.2023).
33. Майбородюк, Н. Д. Казкотерапія у розвитку ціннісно-сміслової свідомості учнів початкової школи [Текст]: зб. наук. пр. / Н. Д. Майбородюк // Педагогіка вищ. та серед. шк. – 2010. – Вип. 28. – С. 136–141.
34. Машовець М.А. Дитяча книжка в процесі виховання сучасної дитини дошкільного віку / М.А. Машовець [електронний ресурс] : режим доступу : <http://ualogos.kiev.u>.
35. Методична розробка "Казкотерапія: формування гуманістично спрямованої особистості дошкільника" – на сайті «На Урок». URL: <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-kazkoterapiya-formuvannya-gumanistichno-spryamovano-osobistosti-doshkilnika-94008.html> (дата звернення: 29.10.2023).
36. Мистецтво життєтворчості: на шляху до себе / І.Г. Єрмаков, Л.М. Сохань // Перспективні освітні технології: наук.-метод. посіб. / За ред. Г.С. Сазоненко. – К., 2000. 367–466 с.
37. Монке О.С. Українська література для дітей дошкільного віку : навч. посібник / О.С. Монке. – Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. – 349 с.
38. Музичук, О. О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів [Текст] / О. О. Музичук // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 17. – С. 317–327.

39. Нестеренко О. М., Горбова Н. А. Теоретико – методологічні механізми впливу державної політики на процес формування свідомої особистості. *Прикарпатський юридичний вісник*. 2020. Т. 1, № 4(29). С. 33–37. URL: [https://doi.org/10.32837/pyuv.v1i4\(29\).390](https://doi.org/10.32837/pyuv.v1i4(29).390) (дата звернення: 08.11.2023).

40. Особливості розвитку емоцій у дітей дошкільного віку : Emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji. *Emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji*. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/osoblivosti-rozvitku-emotsij-u-ditej-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 08.11.2023).

41. Особливості розвитку емоцій у дітей дошкільного віку :: Emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji. *Emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji*. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/osoblivosti-rozvitku-emotsij-u-ditej-doshkilnogo-viku> / (дата звернення: 23.09.2023).

42. О. В. Полковенко Т. В. П. Видання для казкотерапії: вихователям, педагогам, психологам, батькам. *Психологічні науки*. 2016. Т. 6, № 23. С. 44–46. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16268/1/T_Polkovenko_O_Polkovenko_SR_6_IJ.pdf (дата звернення: 29.10.2023).

43. Плутчик Р. Емоція: теорія, дослідження та досвід. Теорії емоцій: виб.1. Нью-Йорк: Акад. 1980. Т. 1, 15 с.

44. Правила поведінки і дії населення під час стихійного лиха та екстримальних ситуацій. *Допомога*. 2021. Т. 1, № 6. С. 4–20.

45. Про вищу освіту : Постанова Каб. міністрів України від 18.12.2018 р. № № 1 501.

46. Психологічна підтримка дитини під час війни: веб. сайт. URL: <https://dopomoha.ro/uk/psihologichna-pidtrimka-dlya-ditini> (дата звернення: 08.11.2023).

47. Психологічна допомога та підтримка під час війни: добірка порад та рекомендацій: веб-сайт. URL: <https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna->

[dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/](#) (дата звернення: 08.11.2023).

48. ПТСР у дітей під час війни: Ігри, техніки і вправи проти напруги: веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/> (дата звернення: 08.11.2023).

49. Русова С.Ф. Д Садовенко С.М. Виховання народною казкою: методичний посібник / С.М. Качан. – К. : Шк. світ, 2011. – 128 с.

50. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти / автор-укладач Г. І. Савонова. Лисичанськ, 2021. 70 с.

51. Система засобів ефективного впливу на емоційний розвиток дітей дошкільного віку : веб-сайт. Емоції в житті дошкільника. URL: <https://emotsijno-osobistisnij-rozvitok-ditej-v-umovakh-sim-ji.webnode.com.ua/sistema-zasobiv-efektivnogo-vplivu-na-emotsijnij-rozvitok-ditej-doshkilnogo-viku/> (дата звернення: 08.11.2023).

52. Сігел Д. Секрети мозку. 12 стратегій розвитку дитини / пер. з англ. І. Борщ. 3-тє вид. Наш Формат, 2020. 192 с.

53. Соколов Д. Казки та казкотерапія. Вид.: Класс, 2000. 148 с.

54. Солодухов В. Л. Метафоричний зміст казки в процесі активного соціальнопсихологічного навчання. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2004. 112 с.

55. Створюємо терапевтичну казку для дитини: Як? Коли? Про що?: веб. сайт. URL: https://www.logoclub.com.ua/poradi-psikhologa/73-stvoryuemo-terapevtichnu-kazku-dlya-ditini-yak-koli-pro-shcho (дата звернення: 29.10.2023).

56. Теорія прив'язаності Джона Боулбі: веб-сайт URL: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory> (дата звернення: 08.11.2023).

57. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. С. 214 – 234.

58. Терапевтичні казки для дітей дошкільного віку: веб-сайт URL: <https://oplatforma.com.ua/article/1512-terapevtichn-kazki-dlya-dtey-printsipy-algoritm-stvorennya> (дата звернення: 28.10.2023).

59. Формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку. *Бердянський державний педагогічний університет*. URL: https://bdpu.org.ua/wpcontent/uploads/2020/05/13.CHILDRENS_EQ.pdf (дата звернення: 08.11.2023).

60. Хомуленко Т. Б. Модально-специфічна пам'ять молодшого школяра Х.: ХНПУ, 2011. 192 с.

61. «Хоробрі казки» від Суспільного: вмикайте добірку дітям – СУСПІЛЬНЕ СУМИ. Головна – СУСПІЛЬНЕ СУМИ. URL: <https://sm.suspilne.media/articles/20048> (дата звернення: 29.10.2023).

62. Черниш О. Основи формування емоційно-чуттєвої сфери дошкільників. Практичні підходи. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/news/osnovy-formuvannia-emotsiino-chuttievoi-sfery-doshkilnykiv-praktychni-pidkhody-47618.html> (дата звернення: 14.09.2023).

63. Що, крім знань? Емоційний інтелект – Робота з клієнтами. Посібник. URL: <https://qala-project-2.gitbook.io/robota-z-kl-ntami-pos-bnik/7.-samovdoskonalennya-ta-rozvitok/7.6.-sho-krim-znan-emociinii-intelekt> (дата звернення: 08.11.2023).

64. Що таке арттерапія та чому вона ефективна у роботі з дітьми під час війни – Голоси дітей. Голоси дітей. URL: <https://voices.org.ua/news/shcho-take-artterapiia-ta-chomu-vona-efektyvna-u-roboti-z-ditmy-pid-chas-viyny/> (дата звернення: 27.10.2023).

65. Gross J. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. APA PsycNet. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001> (date of access: 21.11.2023).