

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ У
ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Виконала: здобувач 4 курсу, 3 групи

галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»

спеціальність 053 «Психологія»

Кнутова М. В.

Керівник: Професор, доктор
медичних наук, професор

Ульянов Вадим Олексійович

Рецензент:

Одеса 2024

АНОТАЦІЯ

Кнутова Маргарита Володимирівна. Профілактика тривожних розладів дітей-біженців молодшого шкільного віку.

Кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 психологія. Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024 рік.

У роботі проведено теоретико-емпіричне дослідження впливу психічної травми на розвиток особистості. Актуальність проблеми профілактики тривожності у дітей-біженців є гострою, особливо в контексті масового переміщення населення через військові конфлікти, зокрема російсько-українську війну. Діти, які вимушено залишили свої домівки, стикаються з багатьма викликами, які впливають на їхній емоційний стан і психічне здоров'я.

У першій частині роботи описано основні етапи організації та проведення дослідження профілактики тривожних розладів дітей-біженців. В другій частині здійснено емпірико-аналітичне дослідження впливу психічної травми на розвиток особистості.

За результатами дослідження, після завершення навчального року за програмою профілактичних заходів, спрямованих на розвиток впевненості в собі, зниження рівня тривожності та емоційну стабілізацію, спостерігається позитивна зміна в емоційному стані дітей. Зниження рівня тривожності за тестом Філіпса та поліпшення результатів у тесті малюнка страху підтверджують ефективність проведених заходів. Ці результати свідчать про зниження рівня тривожності, підвищення впевненості в собі та здатності справлятися з емоційними труднощами, що є важливим для подальшої адаптації дітей-біженців до нового навчального середовища та соціального оточення. В роботі також здійснено аналіз отриманих даних за допомогою методів математичної статистики.

Ключові слова: травма, стрес тривожність, тривожні розлади, профілактика тривожності.

ANNOTATION

Knutova Margarita Volodymyrivna. Prevention of anxiety disorders in refugee children of primary school age.

Master's qualification for specialty 053 psychology. National University "Odessa Law Academy". Odessa, 2024

The robot conducted a theoretical and empirical investigation of the influx of mental trauma on the development of specialness. The relevance of the problem of preventing anxiety in refugee children is urgent, especially in the context of mass population movements through military conflicts, following the Russian-Ukrainian war. Children who have been deliberately deprived of their homes are faced with a lot of cries that affect their emotional state and mental health.

The first part of the work describes the main stages of organizing and monitoring the prevention of alarming disorders of refugee children. In another part, an empirical-analytical study of the influx of mental trauma on the development of specialness is carried out.

The results of follow-up, after completion of the initial phase of the program of preventive visits, aimed at developing self-esteem, reducing anxiety and emotional stabilization, are expected to be positive change in the emotional state of children. A decrease in the level of anxiety for the Phillips test and an increase in the results of the Baby fear test confirm the effectiveness of the tests. These results indicate a decrease in the level of anxiety, increased ability to cope with emotional difficulties, which is important for the further adaptation of refugee children to the new the initial middle age and social extremity.. The work also includes the analysis of data obtained using additional methods of mathematical statistics.**Keywords:** trauma, stress, anxiety, anxiety disorders, prevention of anxiety.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	14
1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження рівня тривожності.....	14
1.2. Характеристика методів та методик дослідження.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ ТА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ	19
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня тривожності дітей-біженців при завершенні навчального року	19
2.2. Розробка програми для профілактики тривожних розладів у дітей-біженців.....	22
2.3. Результати діагностики впливу профілактичних заходів на зменшення рівня тривожності дітей-біженців перед початком нового навчального року.....	48
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни є надзвичайно важливою з огляду на кардинальні зміни, які відбулися в Україні за останні роки. Війна спричинила серйозні соціально-економічні та психологічні наслідки, що вплинули на всі сфери життя, зокрема на здоров'я та психологічне благополуччя людей, особливо дітей.

Актуальність проблеми профілактики тривожності у дітей-біженців є гострою, особливо в контексті масового переміщення населення через військові конфлікти, зокрема російсько-українську війну. Діти, які вимушено залишили свої домівки, стикаються з багатьма викликами, які впливають на їхній емоційний стан і психічне здоров'я.

В умовах невизначеності, постійної небезпеки та стресу, діти є однією з найбільш вразливих груп, оскільки вони не мають достатніх механізмів захисту для подолання травматичних подій. Пережиті ними травми можуть виражатися у вигляді тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу, депресії, порушень сну та труднощів у поведінці. Діти молодшого шкільного віку мають обмежені здібності до вираження своїх емоцій, що робить їх ще більш уразливими перед стресом і тривогою[1].

Дослідження, проведені серед українських біженців, показують, що близько половини дітей, які змушені залишити свої будинки, стикаються з підвищеним рівнем тривожності та емоційної нестабільності. Це може виявлятися у формі соматичних скарг, труднощів з навчанням та соціальними взаємодіями, а також порушень сну та апетиту. У таких умовах особливої важливості набуває необхідність розробки та впровадження програм профілактики та психологічної підтримки дітей, спрямованих на зниження рівня тривожності та відновлення їхнього психічного здоров'я[1, 3].

Тривожність є однією з найбільш поширених реакцій на стресові події, особливо серед дітей, які не мають досвіду подолання складних життєвих ситуацій. В умовах війни, коли діти стикаються з постійною небезпекою для

життя, втратами близьких, вимушеним переміщенням, руйнуванням звичного соціального середовища, рівень тривожності може зростати до критичних рівнів. Це може проявлятися в емоційній нестабільності, постійному відчутті небезпеки, занепокоєнні, фрустрованості, та інших негативних психоемоційних станах[13].

Тривожні розлади у дітей-біженців молодшого шкільного віку можуть розвиватися на тлі стресу та травматичного досвіду, що робить їх вкрай уразливими та схильними до розвитку психічних розладів[7].

Проблема профілактики тривожних розладів у дітей-біженців потребує глибокого розуміння специфіки їх емоційних реакцій та пошуку ефективних методів допомоги. В умовах воєнного конфлікту в Україні дедалі більше дітей стикається з необхідністю адаптації до нових соціальних умов в інших країнах, що супроводжується додатковим стресом через культурні та мовні бар'єри[13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці, як закордонні, так і вітчизняні, приділяють велику увагу проблемі тривожності. Зокрема, такі дослідники, як А. Адлер, З. Фрейд, Г. Салліван та інші, досліджували тривожність як фундаментальну емоцію, пов'язану з почуттям небезпеки і загрози. Ч. Спілбергер та Р. Мей розглядали тривожність як особистісний феномен, що впливає на поведінку та емоційний стан людини. У сучасних умовах, проблема тривожності актуалізується у зв'язку з впливом війни на психічний стан дітей[24, 26].

Першою теорією, яка намагається пояснити походження тривожності, є теорія, що пов'язує її з перетворенням накопиченої напруги. Ця ідея бере початок у кінці 1890-х років, коли Зигмунд Фрейд тільки починав формувати основи своєї психоаналітичної концепції[26]. На той час Фрейд ще не використовував термін «психоаналіз», проте вже розвивав свої погляди на природу тривожності. Важливо зазначити, що він не пов'язував тривогу з думками або уявленнями, а, натомість, бачив її як прояв тісного зв'язку з сексуальністю. Тривожність у цій концепції розглядалась як результат трансформації сексуального збудження[26].

3. Фрейд виділив три типи тривоги залежно від джерела її виникнення:

1. Реалістична тривога – це емоційна реакція на загрозу з боку зовнішнього середовища, яка є аналогом страху й може знижувати здатність людини ефективно протидіяти небезпеці.

2. Невротична тривога – обумовлена тиском з боку Id, як реакція на загрозу того, що неприйнятні імпульси Id можуть стати усвідомленими, а Ego втратить здатність їх контролювати. У цьому випадку тривога походить зі страху, що здійснення неприпустимих дій матиме серйозні негативні наслідки[26].

3. Моральна тривога – викликана тиском Super-Ego, коли Ego відчуває загрозу з боку моральних стандартів Super-Ego. Така тривога виникає, коли Id прагне проявити небажані думки чи дії, на що Super-Ego реагує почуттям провини, сорому або самозвинувачення[18]

В. Райх, австрійсько-американський психоаналітик і представник фрейдистського марксизму, розширив теорію Фрейда, включивши в неї базові психологічні та біологічні процеси. Описуючи феноменологію тривоги, він ввів такі важливі аспекти, як ригідність, м'язова скутість і відмова діяти методами, що блокують органи тіла[15, 26].

На відміну від З.Фрейда, К. Хорні в своїх дослідженнях зазначала, що головним елементом структури особистості є несвідоме почуття тривоги, яке вона називала "базовою тривогою"[28, с. 124].

Це почуття, за її словами, тісно пов'язане з відчуттями самотності та безпорадності, які дитина відчуває в небезпечному й непередбачуваному світі. Хорні вважала, що тривога у дітей може розвиватися як внаслідок відчуження з боку батьків, так і через надмірну опіку, конфліктні ситуації в сім'ї, дискримінацію або надмірне захоплення дитиною. Вона розглядала тривожність як вроджену властивість людини і поділяла її на два типи:

1. Фізіологічна тривога, яка виникає через потребу задовольнити базові потреби, такі як їжа, комфорт і вода.

2. Психологічна тривога, що пов'язана зі складним процесом формування власного образу

К. Хорні стверджує, що люди борються з невпевненістю, викликаною відчуттям, що їх не цінують і не люблять. Тому люди повністю відмовляються від щирих почуттів і ретельно планують свій захист[28, с. 124]

Інший значущий внесок у розуміння тривожності зробив Карл Юнг, який запропонував власне бачення цього феномена. Юнг вважав, що тривожність виникає через конфлікти між свідомими та несвідомими елементами психіки. Для Юнга тривожність була наслідком порушення процесу індивідуації – прагнення особистості до досягнення цілісності. Відповідно до його теорії, невміння належним чином інтегрувати архетипічні елементи несвідомого в свідоме життя може призводити до постійної внутрішньої напруги й тривоги. Юнг бачив у тривожності ознаку того, що людина не відповідає своїм внутрішнім прагненням або соціальним очікуванням.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості інтерпретував тривогу і тривожність як симптоми неврозу, які мають досить широкий діапазон значень. Під тривожністю він розумів індивідуальну характеристику, що сигналізує про потребу відновлення соціальної рівноваги і справедливості, яка була втрачена через розвиток комплексу меншовартості. Таким чином, тривожність здатна призвести до пасивності особи, що, у свою чергу, сприяє формуванню непродуктивного стилю життя, в якому індивід не може реалізувати свій потенціал і досягти особистісних цілей.

Гуманістична теорія К. Роджерса підкреслювала важливість прийняття та розуміння самого себе. Роджерс вважав, що тривожність може виникати через Невідповідність між ідеальним і реальним образом себе. Якщо індивід відчуває, що не відповідає своїм власним очікуванням або соціальним стандартам, це може призвести до тривоги[22, с. 73].

Сучасні дослідження феномену тривожності висувають низку ключових аспектів, які потребують глибшого осмислення та інтерпретації. Особливо важливими є питання розуміння тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі часто зустрічаються два основні терміни – «тривога» та «тривожність», які в певних випадках використовуються взаємозаміно, але частіше трактуються як самостійні поняття. Тривожність розглядається як відносно постійна характеристика особистості (особистісна тривожність), тоді як тривога – як тимчасовий негативний емоційний стан, пов'язаний зі змінами в нервово-психічній діяльності (ситуативна тривога)[12].

Концептуальне розмежування тривоги як динамічного стану і тривожності як диспозиційної властивості підкреслює процесуальну природу тривожності. Тривогу можна розглядати як послідовність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що актуалізуються під впливом різних стресових факторів. Такі подразники можуть бути зовнішніми або мати внутрішнє походження, при цьому вони сприймаються індивідом як потенційно небезпечні. Когнітивна оцінка загрози призводить до виникнення тривожного стану або підвищення його інтенсивності. Таким чином, тривогу можна включити до загальної структури процесу тривожності, яка включає такі етапи: стрес – усвідомлення загрози – стан тривоги[6, 12].

Оскільки зростаюче відчуття тривоги сприймається індивідом як неприємне та болісне, когнітивні та поведінкові реакції, що є частинами цього стану, спрямовані на зменшення суб'єктивного дискомфорту. Процес тривожності супроводжується переоцінкою умов стресу та вибором відповідних поведінкових і когнітивних механізмів, що допомагають зменшити переживання стресу, а також активацією методів уникнення тривожних ситуацій. Насамперед тривога відображає собою емоційну напругу, посилену чутливість, занепокоєння та внутрішнє відчуття дискомфорту. К. Ізард зазначає, що тривога являє собою комплекс емоцій, в якому переважає страх, підкріплений іншими емоціями, такими як

роздратування, гнів, обурення та провина[22; с. 13]. Часто тривожність виникає через відсутність чіткого розуміння джерела небезпеки, проявляючись як відчуття невизначеної загрози, яке порушує внутрішній стан рівноваги. Попри свій деструктивний характер, тривога виконує і конструктивні функції. На думку Г. Сельє, тривога може активувати загальний адаптаційний синдром, що допомагає людині пристосовуватися до невизначених чи загрозливих обставин.

Р. Мей, визначаючи тривожність, розділяв її на тривогу і страх, а також на нормальну та невротичну тривожність. Він пояснював, що тривога – це занепокоєння, спричинене загрозою цінності, яку людина вважає важливою для свого існування як особистості[31, с. 191]. Така загроза може бути як фізичною, так і психологічною. Наприклад, загроза життю, як у випадку з хворобою, такою як туберкульоз, чи ув'язненням, що загрожує не лише життю, а й свободі особистості. Також загроза може стосуватися інших важливих аспектів особистості, таких як втрата кар'єри, сім'ї або криза патріотизму під час війни.

Мей також визначав відмінності між нормальною та невротичною тривожністю. Кожен стикається з життєвими труднощами, але не кожен бачить у них реальну загрозу. Наприклад, втрата роботи для одних може стати поштовхом до нових можливостей, але для інших це може викликати занепокоєння. Нормальна тривога має об'єктивну основу, не провокує серйозних конфліктів особистості і не потребує значних захисних механізмів. Вона залишається контрольованою і не супроводжується панічними чи інтенсивними симптомами[31].

Невротична тривога, навпаки, є реакцією, що не відповідає рівню об'єктивної загрози, спричиняє внутрішньопсихічні конфлікти і проявляється невротичними симптомами, попри використання захисних механізмів. За словами Мей, важливо розуміти, що ті, хто страждає на невротичну тривогу, не є слабкими. Їхні труднощі кореняться у внутрішніх конфліктах і

психологічних моделях, які перешкоджають їм ефективно справлятися з викликами, використовуючи власні сильні сторони.

Рівень особистісної тривожності формується під впливом низки чинників: типу нервової системи, умов раннього сімейного виховання (прийняття чи неприйняття дитини, емоційної близькості з батьками чи емоційної депривації), а також досвіду взаємодії з оточуючим світом (позитивного чи негативного)[31].

Серед українських науковців, таких як Я.О.Омельченко, З. Кісарчук О. О. Халік, Н. І. Вереніч, С. А. Прахова, досліджуються особливості тривожності у дітей в умовах соціальних криз, зокрема під час військових конфліктів. Їхні дослідження показують, що діти, які проживають в умовах війни або є вимушеними переселенцями, частіше стикаються з підвищеним рівнем тривожності, що потребує особливої уваги з боку психологів, педагогів і батьків[14].

Зокрема, Я. Омельченко вивчає особливості тривожності в дитячому віці та доходить висновку, що внутрішні особливості тривожного стану проявляються через глибинний зміст переживання тривоги[14].

Загалом, вивчення взаємозв'язку між тривожними розладами і психологічним благополуччям у дітей є важливим для розробки ефективних методів профілактики та психологічної підтримки. У сучасних умовах військових дій, ці питання є особливо актуальними для забезпечення емоційного та психологічного здоров'я дітей, що вимагає комплексного підходу та міждисциплінарного співробітництва.

Об'єкт дослідження: тривожність дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження: психологічна профілактика тривожності дітей котрі були вимушено переселені до іншої країни.

Мета дослідження: дослідити рівень тривожності у дітей-біженців котрі були вимушено переселені до іншої країни, визначити вплив факторів вимушеного переселення на їхній психоемоційний стан та розробити програму профілактики тривожних розладів.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та визначити рівень загальної тривожності у дітей-біженців.
2. Виявити основні тригери тривожності у дітей-біженців (навчальне середовище, соціальна адаптація, взаємодія з однолітками, пережиті травми).
3. Проаналізувати вплив вимушеного переселення за кордон на емоційний стан дітей.
4. Сформувати перелік рекомендацій для профілактики тривожних розладів у дітей експериментальної групи.
5. Порівняти рівень тривожності на початку та після профілактичних заходів.

Гіпотеза: використання профілактичних методик ефективно знижує рівень тривожності і позитивно впливає на психічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку котрі мешкають в іншій країні.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури: проведений огляд наукових досліджень, теоретичних робіт і публікацій, що стосуються поняття тривожності. Цей метод дозволив ознайомитися зі зібраними даними, зробити узагальнення й систематизацію наявних знань у галузі.
2. Емпіричні методи: для збору даних виявлення рівню тривоги були використані методи анкетування, спостереження та інтерв'ювання. Анкетування дозволило отримати кількісні дані з відповідей учасників дослідження, спостереження дозволило отримати якісні дані про поведінку і реакції осіб, що мають високий рівень тривожності, а інтерв'ювання дало можливість глибше розкрити їхні переживання та думки.
3. Порівняльний аналіз: проведений порівняльний аналіз результатів досліджень та теоретичних концепцій, що дозволив виявити спільні закономірності та особливості впливу психічної травми на розвиток особистості у різних контекстах.

Практичне значення одержаних результатів. Результати й висновки

магістерського дослідження надають можливість отримати більш точне розуміння феномену «тривожності» та його впливу на структурування сфери підсвідомого. Висновки дослідження сприяють розширенню можливостей глибинно-психологічної роботи майбутніх клінічних психологів та покращенню їх розуміння психіки суб'єкта. Теоретичні та емпіричні результати дослідження можуть бути використані викладачами педагогічних ВНЗ при розробці та викладанні навчальних курсів, таких як «Психологія стресу», «Основи психокорекції» та інших. Ці результати дослідження можуть збагатити навчальний процес, доповнюючи існуючі психолого-педагогічні дисципліни і покращуючи якість навчання.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (38 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .

1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження рівня тривожності.

Емпіричною базою дослідження стали учні школи Dobro Hub при підтримці благодійного фонду м. Бургас. В експерименті брали участь 38 респондентів (1-4 класи).

Вибірка респондентів була обрана за такими показниками: стать, вік, психотравмуюча ситуація.

Відносно невелика вибірка досліджуваних компенсується вибором методів дослідження, які потребують поглибленого якісного аналізу результатів, Вибір як респондентів дітей-біженців молодшого шкільного віку обумовлений ситуацією на території України, та положенням про велику кількість дітей котрі мають високий рівень тривожності з можливими проявами тривожних розладів у подальшому часі.

Наслідки впливу психотравмуючої ситуації та вимушеної покинутості свого рідного дому та вимушеного переселення залишають свій відбиток на подальшому формуванні особистості дітей-біженців. Саме вплив цих наслідків на особистість вивчається цьому емпіричному дослідженні.

У зв'язку з вище описаним, високий рівень тривожності у дітей обумовлений травмуючим досвідом до якого відноситься: втрата домівки, відсутність друзів, нове середовище, шкільні труднощі, розлука з близькими, свідчення насильства або воєнних дій. Особливу увагу приділено вивченню шкільних взаємовідносин як психотравмуючого фактору. Як окремим тривожним фактором, що вимагає окремого досліду було розглянуто сам процес навчання та взаємовідношення з викладачами.

Висока тривожність у дітей-біженців є природною реакцією на серйозні зміни в їхньому житті. Основними факторами є травматичний досвід, труднощі адаптації, сімейна атмосфера та специфічні виклики нового

середовища. Для зниження тривожності важливо забезпечити комплексну підтримку на рівні школи, сім'ї та суспільства.

Дослідження проходило в декілька етапів. На першому підготовчому етапі була ознайомча зустріч. Проведена бесіда з кожним учнем для виявлення психотравмуючих факторів та емоційного стану. На цьому етапі також були обрані подальші методики для виявлення загального рівня тривожності.

Підсумком цього етапу стало пілотажне дослідження, метою якого став відбір методик, найбільш доцільних для дослідження загальних особливостей рівня тривожності кожного з учнів.

Етап реалізації дослідження присвячений апробації комплексу методик експериментально-психологічного обстеження емоційного стану та особистісного розвитку дітей-біженців молодшого шкільного віку, які зазнали впливу психотравмуючих подій та навчаються в іншій країні.

Аналітичний етап. На цьому етапі проводився кількісний та якісний аналіз експериментальних даних. Здійснювалася також математична обробка отриманих у ході дослідно-експериментальної роботи результатів (SPSS 11.5).

1.2. Характеристика методів та методик дослідження

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань застосовувався комплекс взаємоперевірних методів: аналіз документації, анкетування, експериментально-психологічне діагностування з використанням комплексу методик. Опишемо комплекс психодіагностичних методик докладніше.

Дослідження рівня тривожності дітей-біженців, які мають психотравмуючий досвід, здійснювалося за допомогою опитувальника тривожності Філіпса. Цей тест дав можливість детально вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Він дозволив оцінити емоційні особливості взаємин дитини з однолітками та вчителями.

Показники цього тесту дали уявлення як про загальну тривожність — емоційний стан дитини, пов'язаний із різними формами її включення в шкільне життя, так і про окремі аспекти прояву шкільної тривожності.

Тест складається із 58 запитань, які зачитувалися дітям, або пропонувалося самотійно письмово заповнити його. На кожне запитання потрібно було відповісти однозначно: «так» або «ні».

Під час обробки результатів тесту аналізувалися запитання, відповіді на які не збігаються з ключем. Наприклад, якщо на 58-е запитання дитина відповіла «так», тоді як у ключі зазначено «—» (тобто правильна відповідь «ні»), така розбіжність вважалась проявом тривожності. Кожна невідповідність сигналізувала про наявність тривожних рис у поведінці дитини.

У інтерпретації визначалася загальна кількість невідповідностей у тесті. Якщо їхня кількість перевищувала 50% від загальної кількості запитань (тобто більше 29 із 58), то це свідчило про підвищений рівень тривожності. Якщо ж кількість невідповідностей перевищувала 75% (тобто понад 43 запитання), то йшлося про високий рівень тривожності.

Додатково була оцінена кількість розбіжностей за кожною з восьми шкал тривожності, представлених у тесті. Рівень тривожності для кожної шкали визначався за тим самим принципом. Отримані результати дозволяли оцінити загальний емоційний стан школяра, який сформувався під впливом різних тривожних факторів та їхнього поєднання.

Для того щоб виявити півсвідомі страхи та визначити емоційний стан дітей була використана проективна методика “Намалюй свій страх” А.І. Захарова. Методика використовується для дітей молодшого та середнього шкільного віку щоб зрозуміти, що саме викликає напругу та тривожність. Для психолога дуже важливо розуміти які образи свого страху бачить автор малюнка.

За цією методикою учням також пропонувалося відповісти на низку запитань:

1. Що саме викликає страх?
2. Чому саме цей образ викликає страх?
3. Які емоції відчуються при намалюванні свого страху?
4. Що допомогло впоратися зі своїм страхом?

Для аналізу результатів враховувалися такі дані:

Сюжет малюнка. Що зображено: реальні об'єкти (наприклад, темрява, тварини) чи фантастичні образи (монстри, привиди).-

Колірна гама. Використання темних кольорів може свідчити про високу емоційну напругу. Яскраві кольори іноді вказують на прагнення пом'якшити страх або компенсувати його.

Розмір зображення. Великі фігури можуть свідчити про переважання страху в житті дитини. Маленькі або детальні зображення — про спробу контролювати страх.

Розташування елементів на малюнку: якщо страх займає центральну позицію, це може вказувати на домінування цієї емоції у свідомості дитини.

Особистий коментар дитини. Слова, якими дитина описує малюнок, важливі для розуміння її ставлення до страху.

Для дослідження рівня самооцінки, цінностей та наявності внутрішніх конфліктів дитини була використана ще одна проєктивна методика “Чоловічки” П.Вілсона.

Інтерпретація результатів:

Позиції, які вибирає учень є ототожненням свого реального і ідеального положення, чи є між ними розходження?

Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;

№ 2, 19, 18, 11, 12 – товариськість, дружню підтримку;

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги,

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність;

№ 8 – характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

№ 14 – кризовий стан, “падіння в прірву”.

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні з завищеною самооцінкою й установкою на лідерство.

В підсумку аналізу малюнків були розроблені основні деталі:

- **Детальність.** Ретельно промальована фігура зазвичай вказують на позитивне ставлення до персонажа, тоді як схематичні чи недбалі малюнки можуть бути пов’язані з негативними емоціями або байдужістю.

- **Обрана фігура чоловічка.** Якщо фігура "улюбленого чоловічка" розташована в центрі або ближче до себе, це може свідчити про прихильність. "Неприємний чоловічок", розташований далеко, демонструє прагнення дистанціюватися від негативних емоцій.

- **Колірна гама.** Яскраві кольори часто пов’язані з позитивними емоціями, а темні — із негативними або тривожними.

- **Фігура чоловічка без деталей.** Може свідчити про страх, агресію або внутрішню напругу.

Для дослідження емоційного стану та прихованих страхів дітей була використана проєктивна методика «Намалюй свій страх». Данна методика базується на ідеї проєкції — коли дитина переносить свої внутрішні стани та переживання на зовнішні об’єкти чи ситуації, в даному випадку на малюнок.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ ТА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики рівня тривожності дітей-біженців при завершенні навчального року.

Для виявлення стресових факторів які вплинули на подальший стан дітей була розроблена анкета, опитування якої проводилися у формі бесіди на етапі знайомства з кожним з учнів та їх рідними.

Перші декілька запитань розкривали соціальне становище опитуваних. Це стало початковим етапом для дослідження емоційних переживань котрі вплинули на загальний рівень тривоги дітей.

Отже, дані опитування показали, що серед учнів 19 осіб проживають на території вже не один рік. 11 осіб проживають в неповних сім'ях - батько на фронті. Троє осіб чий батьки у розлученні. У двох осіб загинув головний член сім'ї. Інші троє осіб мають повні сім'ї, тому що один з батьків працював та проживав не на території України.

В моменти опитування у дітей відзначались порушення дисципліни та низька концентрація. Було видно небажання дітей відповідати на запитання. Така поведінка та стан зумовлені травматичним досвідом який був отриман на початку повномасштабного вторгнення. Втрата дому, друзів, звичного оточення: переїзд до іншої країни чи регіону певною мірою могло створити почуття самотності та ізоляції.

При дослідженні рівня тривоги, та стресових обставин, що впливають на емоційний стан дітей. Дивлячись на діаграму нижче загальний процент рівня тривожності складає 72%. Це може свідчити про адаптаційний стрес який діти отримали при зміні комфортного середовища, також втрату соціальних зав'язків та переживаннями пов'язаними з воєнним конфліктом.

Переживання соціального стресу та страх не відповідати очікуванням опинились найбільш виразливими шкалами, це також вказує на низку причин у вигляді:

1. Потреби до адаптації. Діти-біженці опинилися у нових соціальних умовах, де потрібно інтегруватися у новий колектив та знаходити нових друзів.

2. Страху бути інакшим. Через те що діти отримали статус біженців, можливі певні стереотипи котрі посилили соціальний стрес та змінили внутрішній стан.

3. Постійне порівняння з іншими. Діти часто сприймають себе менш успішними чи здібними, ніж однолітки, що сприяло розвитку високого рівня тривоги.

Якщо розглядати шкалу переживання соціального стресу зі сторони сімейного тиску, вірогідно, що батьки, які самі перебувають у стані стресу, можуть несвідомо покладати на дітей завищені очікування. Діти відчують потребу виправдовувати надії дорослих, щоб "заслужити" любов, підтримку або відчуття стабільності.

Згідно з загальними результатами виявлення рівня тривожності бачимо, що вірогідність до появ тривожних розладів дуже висока. Загалом є показники того, що дітям потрібна ефективна підтримка.

1. Розташування чоловічків:

10% - дітей обрали чоловічка на верхівці дерева. Це може свідчити про позитивне сприйняття себе або про прагнення до високих досягнень. Діти, котрі обрали верхівку дерева, можливо, відчують себе впевненими, мають високі амбіції або намагаються піднятися над своїми труднощами.

50% - у середній частині дерева. Середня частина дерева є місцем, де відчуття стабільності і контроль над ситуацією можуть поєднуватися з певним рівнем занепокоєння. Такий вибір може вказувати на середній рівень тривожності, коли діти відчують себе в умовах певної стабільності, але все ще стикаються з деякими труднощами. Це свідчить про прагнення до балансу між адаптацією до нового середовища і бажанням уникнути надмірного стресу.

40% - на землі або падаючих чоловічків, що вказує на високий рівень

тривожності та зневіру у своїх силах.

2. Емоційні характеристики

35% - обрали чоловічків у закритих позах. Закриті пози, такі як схрещені руки чи закриті очі, свідчать про почуття захищеності або відстороненості. Діти, які обирають такі пози, часто намагаються уникати чи закритися від емоційних переживань і зовнішніх стресових впливів. Також є страх або недовіра до оточення, спроби захиститися від потенційних загроз. Цей вибір вказує на відчуття ізоляції, внутрішньої напруженості або небажання відкриватися перед іншими.

В процесі методики діти хотіли обирали не лише одного чоловічка, тому що в них відображався образ їх сім'ї - мами з татом чи друзів однокласників, котрі були у рідній школі. Переїзд, зміна звичного середовища та друзів зумовили послаблену впевненість у собі. Страх бути непоміченим або недостатньо "цінним" у новій школі дав своє відображення у підриві нормальної самооцінки дітей-біженців молодшого шкільного віку.

Для більш глибокого огляду внутрішнього світу був проведений аналіз малюнків дітей, котрий дозволив отримати додаткову інформацію про природу їхніх страхів. За дослідженням результатів малюнків:

45% дітей зобразили сцени насильства. Це свідчить про травматичний досвід, пов'язаний із військовими діями та вимушеним переселенням. Діти на глибинному рівні зберігають ці події, котрі викликають високий рівень тривожності.

30% намалювали темряву, чудовиськ або абстрактні образи, навіть образи своїх однокласників. Такі малюнки вказують на страхи, які є узагальненими або символічними, та, ймовірно, відображають загальний стан тривожності.

25% обрали ситуації, пов'язані зі школою (контрольні, вчителі, відчуження однолітків). Це може вказувати на труднощі в адаптації до навчального середовища, страх перед оцінюванням чи труднощі у спілкуванні.

Загальні результати дослідження свідчать про високий рівень емоційного дискомфорту в більшості дітей-біженців молодшого шкільного віку. Значна частина дітей переживає труднощі у встановленні внутрішньої стабільності та адаптації до нового середовища.

2.2. Розробка програми для профілактики тривожних розладів у дітей-біженців.

Діти з високими показниками рівня тривоги, через властиві їм зміни у психічній діяльності та певну пасивність гостро переживають перехід від ігрової до навчальної діяльності у молодшому шкільному віці. Створення комфортних умов вчителя та дорослими може сприяти не лише профілактиці тривожних розладів, а й забезпечити інтелектуальне та особистісне зростання учнів.

Психологічна-профілактика – це система заходів для забезпечення повноцінного здоров'я та попередження неблагополуччя у розвитку молодших школярів.

Для зниження шкільної тривожності дітей-біженців молодшого шкільного віку була розроблена і апробована комплексна програма, яка включає психолого-педагогічні умови та заняття з психогімнастичними тренінговими вправами.

Ефективність цієї програми залежить від дотримання певних психолого-педагогічних умов, що сприяють розвитку та формуванню особистості учнів початкових класів. Серед цих умов важливими є: врахування індивідуальних та вікових особливостей дітей, їх соціального оточення та аналізу розвитку дитини в дошкільному віці.

Програма передбачає вивчення пізнавальної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер молодших школярів у вигляді складання їхньої диференційованої характеристики. Крім того, особлива увага приділяється вивченню поведінки дітей у сім'ї, школі та під час спілкування з учителем і однолітками в рамках експериментального дослідження. Важливою

складовою є також забезпечення ефективної взаємодії між родиною та школою, що сприяє розвитку навчання та виховання, а також формуванню особистісних якостей дітей.

Важливим фактором було дотримання умов подолання тривожності дітей, пов'язаних з аспектами котрі її викликають:

- Створення дитині затишку та комфорту у вигляді доброзичливості викладачів, збільшення комунікації з однолітками, підтримка один одного під час навчання та найголовніше – це відчуття захисту
- Забезпечення для кожної дитини індивідуального підходу відштовхуючись від особистісних потреб
- Розвиток навичок саморегуляції, формування пізнавальної та мотиваційної сфери

Батьки відіграють надзвичайно важливу роль у процесі профілактики тривожності у дітей-біженців. Результати дослідження дають змогу зробити висновок, що подолання тривожності буде значно ефективнішим за умов дотримання певних нормативів.

Перше, на що батьки мають звернути увагу, це створення безпечного середовища, яке дозволяє дітям відчувати захищеність, навіть якщо навколо них відбуваються великі зміни. Діти потребують знати, що їхні батьки здатні впоратися з труднощами і забезпечити необхідний рівень турботи, навіть коли самі вони можуть відчувати страх або розгубленість. Окрім того, важливо, щоб батьки були готові до того, щоб почути про переживання своїх дітей, підтримати їх у важкі моменти та висловити свою любов і турботу. Тільки в такій атмосфері діти можуть почуватися впевненими, навіть у найскладніших умовах. Водночас батьки мають самі бути прикладом для своїх дітей у тому, як справлятися з власними емоціями і стресами. Діти наслідують поведінку дорослих, тому важливо, щоб батьки демонстрували здорові способи управління стресом, зокрема через фізичні вправи, медитацію, релаксацію або просто розмови, що допомагають впоратися з

емоційним навантаженням. Ці навички допоможуть дитині адаптуватися до нових обставин і зменшити рівень тривожності.

Наявність стабільної рутини є важливою частиною профілактики тривожності. Біженці часто стикаються зі змінами у своєму житті, і відсутність стабільності може посилювати їхній емоційний стан. Тому важливо, щоб батьки намагалися забезпечити регулярність у розпорядку дня дітей, надаючи їм відчуття впорядкованості та контролю над ситуацією. Це може бути регулярний час для сну, навчання або гри. В результаті правильна підтримка з боку батьків може суттєво знизити рівень тривожності у дітей-біженців, допомогти їм адаптуватися до нових умов і подолати травматичні переживання.

Актуальність даної програми обумовлена тим, що є високі показники необхідності впровадження заходів щодо профілактики тривожних розладів згідно з отриманими результатами досліджень.

Мета програми:

- профілактичні заняття щодо корекції страхів та зниження рівня тривожності
- підвищення рівня самоцінності
- закріплення впевненості в себе
- розвиток навичок саморегуляції

Програма проводиться у груповому форматі та розрахована на 14 занять по 35-45 хвилин (1 раз в тиждень).

Програма занять:

- Привітання – 5 хв
- Основна частина. Вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми емоціями та працювати в колективі – 30 - 35 хв.
- Прощання – 5 хв.

Методики програми:

- словесні та рухливі ігри;

- релаксаційні комплекси;
- психогімнастичні тренінгові вправи;
- жестові етюди;
- тілесно-орієнтована терапія;
- арт-терапія;
- психогімнастика.

Очікуваний результат:

Підвищення рівня самооцінки;

Зниження рівня шкільної тривожності;

Опанування методів і прийомів самоконтролю та саморегуляції;

Зміцнення віри в себе;

Опанування способів взаємодії з людьми.

Емоційна стабільність.

Результативність програми визначається по результатам заключної діагностики.

1. Тестування за методикою Філіпса.
2. Проективна методика «Дерево з чоловічками».
3. Проективна методика «Намалюй свій страх».

Заняття №1

Тема: Формування навичок ефективної комунікації.

Мета: Розкрити приховані сторони дитини.

Матеріал: Для проведення заняття потрібні лише папір та олівці.

Хід заняття

1.Привітання учасників: початок зустрічі з позитивним налаштуванням.

2.Визначення основних правил для групи:

- Спілкування в режимі «тут і зараз», без відволікань;
- Участь у різних заходах є добровільною;
- Поважати думку кожного учасника під час висловлювань;
- Говорити тільки від свого імені, виражати власні погляди;

- Важливість конфіденційності інформації, що обговорюється в групі;
- Заборона на прямі оцінки або судження щодо інших учасників.

Активність «Знайомство через ім'я»

Мета: Дати учасникам можливість вийти за межі власних переконань про себе.

Інструкція: Кожен учасник вибирає собі ім'я, яке може бути як реальним, так і вигаданим, і протягом гри всі будуть використовувати лише це ім'я. Це дозволяє дослідити, як учасники сприймають себе через вибір імені.

Творча діяльність: «Моє ім'я через образи»

Мета: Виявити через малюнок символічне значення імені для учасника.

Інструкція: Учасники малюють своє ім'я, перетворюючи його на символи або образи, що відображають їхнє розуміння та сприйняття імені.

Вправа «Колесо побажань»

Мета: Розвивати комунікативні навички та вміння формулювати побажання.

Усі учасники стають в коло, кладуть праву руку на плече того, хто стоїть поруч. Кожен по черзі висловлює побажання сусідові, називаючи його ім'я.

Вправа завершується, коли всі учасники обмінюються побажаннями.

Заняття №2

Тема: Створення згуртованої групи та підвищення емоційного настрою.

Мета: Навчити дітей співпрацювати в команді, слідувати загальним правилам і вчитися розслаблятися.

Матеріали: Повітряні кульки, клей, набір частин для створення обличчя (очі, носи, роти, зачіски, капелюхи, бантики), полотняний мішечок.

Хід заняття

Огляд правил взаємодії в групі.

Гра «Незвичайне привітання»

Мета: Створення приємної атмосфери.

Інструкція: На початку заняття ми вітаємось не словами, а за допомогою жестів, поглядів, усмішок та рухів руками, долонями, ліктями, плечима, передаючи теплоту і доброзичливість.

Гра «Творимо обличчя»

Мета: Підвищення позитивного настрою через творчість.

Інструкція: Кожен учасник отримує надутий м'яч, клей і набір елементів для створення обличчя (очі, носи, роти, зачіски, капелюхи, бантики). Завдання — зібрати веселе обличчя на м'ячі, виявляючи свою фантазію.

Гра «Барани на мосту»

Мета: Навчити дітей дотримуватися правил і працювати в парі для досягнення спільної мети.

Інструкція: Учасники розділяються на пари. Психолог проголошує: «Рано вранці два барани зустрілися на мосту». Діти ставлять ноги широко, нахилиються вперед і спробують, упираючись чолами та долонями, утримати рівновагу, не зрушуючи з місця. Можна також видавати звуки «Бе-е-е-е».

Гра «Мішечок для криків»

Мета: Зняття емоційного напруження і відновлення сил.

Інструкція: Діти мають можливість підходити до психолога та вигукувати в спеціальний мішечок все, що вони хочуть викинути з себе — негативні емоції, стрес чи переживання.

Вправа «Подаруй усмішку»

Мета: Підвищити емоційний тонус через позитивне сприйняття один одного.

Інструкція: Психолог пояснює важливість усмішки для загального настрою. Потім усі учасники беруться за руки і дарують один одному щирі усмішки, підвищуючи настрій і створюючи позитивний емоційний фон для всієї групи.

Заняття №3

Тема: Розвиток емоційного самовираження учнів та формування впевненості в собі.

Мета: Допомогти дітям вільно виражати свої почуття, навчити їх знімати стрес та тривогу, а також зміцнити їхню впевненість у власних силах.

Матеріали: Три різнокольорові силуети долонь: червоний, зелений, жовтий.

Хід заняття

Вправа «Незвичне вітання» Мета: Зменшити напругу і створити легку атмосферу в колективі. **Інструкція:** Кожен учасник повинен привітатись із сусідом незвичним способом:

- а) двома долонями;
- б) коліном;
- в) чолом.

Гра «Заборонений жест»

Мета: Підвищити емоційний настрій і розвинути швидкість реакції учасників.

Інструкція: Діти стоять перед психологом. Кожен раз під музику вони виконують рухи, які демонструє ведучий. Один із рухів стає забороненим, і той, хто його повторить, вибуває з гри.

Гра «Режими руху»

Мета: Розвивати уважність, самоконтроль і здатність діяти за заданими умовами.

Інструкція: Використовуємо три сигнали: червоний — «шумний режим» (бігаємо, кричимо, шумимо); жовтий — «тихий режим» (шепочемо, повільно пересуваємося); зелений — «спокійний режим» (всі завмирають і не рухаються). Закінчуємо гру сигналом «спокійний режим».

Вправа «Надуємо уявну кульку».

Мета: Допомогти дітям розслабитися і зняти стрес.

Інструкція: Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує уявити, що вони надувають кульку: глибоко вдихають, уявляють кульку перед собою і

обережно «надувають» її, повільно видихаючи повітря через рот, щоб кулька не лопнула. Після цього діти можуть показати свої уявні кульки один одному. Вправу можна повторити кілька разів.

Вправа «Усмішка як дарунок»

Мета: Навчити використовувати усмішку для покращення настрою і гармонії в групі.

Інструкція: Учасники стають у коло і, тримаючись за руки, по черзі дарують один одному усмішки. Це допомагає зняти емоційну напругу і створити позитивну атмосферу, що підтримує всіх учасників.

Заняття №4

Тема: Розвиток навичок співпраці в колективі, підвищення впевненості в собі та відкритості.

Мета: Виховати у дітей здатність до самоконтролю, взаємоповаги, сприяти формуванню переконання, що зміни на краще можливі, і до них варто прагнути.

Матеріали: 6-7 дрібних предметів різної текстури.

Хід заняття

Вправа «Корабель і вітер»

Мета: Підготувати групу до активної роботи, особливо якщо учасники втомлені.

Інструкція: «Уявіть, що ваш корабель пливе по морю, але раптово зупинився. Давайте допоможемо йому і покличемо вітер! Вдихніть глибоко, сильно затягнувши щоки. Тепер голосно видихайте, дозволяючи вітру, що допомагає кораблю, вирватися на свободу! Давайте спробуємо ще раз і послухаємо, як шумить вітер!»

Повторити вправу 3 рази.

Рухлива гра «Жучок»

Мета: Оцінка групових взаємин, рівня самооцінки та розвиток самоконтролю. **Інструкція:** Діти стають півколом. Ведучий, спиною до учасників, стоїть у центрі, обхопивши плечі, і виставляє одну руку долонею в

бік учасників. Один із учасників торкається руки ведучого. Психолог має вгадати, хто це зробив. Якщо вгадав, той, хто торкнувся, стає ведучим.

Гра «Протилежні рухи»

Мета: Розвиток сміливості, впевненості та здатності долати звичні рухові рефлекси.

Інструкція: Діти стають парами. Один учасник виконує рухи, протилежні тим, що виконує інший. Це допомагає розвивати здатність до швидкої адаптації і координації.

Гра «Ласкаві лапки»

Мета: Зняття напруги, розвиток чуттєвого сприйняття, покращення стосунків між дитиною та дорослим.

Інструкція: Підготовлені дрібні предмети різної текстури викладаються на стіл. Дитина повинна оголити руку до ліктя. Дорослий пояснює, що різні «тваринки» будуть торкатися руки, і дитина повинна вгадати, який предмет це був. Аналогічно можна використовувати інші частини тіла, наприклад, щоку або долоню.

Вправа «Подарунок у вигляді усмішки»

Мета: Навчитися знімати напругу на обличчі через усмішку, підтримувати позитивну атмосферу в колективі і долати страхи.

Інструкція: Усі учасники групи тримаються за руки та по черзі дарують усмішки один одному, таким чином створюючи позитивний настрій і атмосферу довіри.

Заняття №5

Тема: Спільна робота в команді та впевненість у власних силах

Мета: Знизити рівень тривожності у школярів, навчити методам саморегуляції та самоконтролю, зміцнити віру в себе, покращити взаємодію з оточенням.

Матеріали: папір, пальчикові фарби

Хід заняття

Релаксаційна вправа «Бійка»

Мета: Розслабити м'язи обличчя та рук.

Інструкція: «Уявіть, що між вами і вашим другом назріває бійка. Глибоко вдихніть, сильно стисніть щелепи. Руки стисніть в кулаки, натискаючи пальцями на долоні. Затримайте дихання на кілька секунд. Тепер подумайте, чи варто воювати? Видихніть і розслабтеся. Все позаду!» Повторіть вправу тричі.

Вправа «Пальці»

Мета: Розвивати здатність до концентрації та уваги.

Інструкція: Учні сідають у коло на стільцях. Переплітають пальці рук, залишаючи великі пальці вільними. За сигналом «Почали!» вони починають обертати великі пальці навколо один одного в одному напрямку, зосереджуючи увагу на русі. Коли чутно сигнал «Стоп!» – припиняють рухи. Тривалість вправи – від 5 до 15 хвилин.

Вправа «Розповідь про себе»

Мета: Розвивати комунікабельність, поглиблювати знання про однокласників та зміцнювати зв'язки в групі.

Інструкція: Кожен учасник по черзі розповідає про себе: про свої захоплення, улюблені заняття, риси характеру. Це дозволяє краще пізнати один одного і створити атмосферу довіри в групі.

Гра «Насос і м'яч»

Мета: Повне фізичне розслаблення та тренування тіла.

Інструкція: Діти утворюють пари, один із учасників буде «м'ячем», інший – «насосом». «М'яч» стоїть з розслабленим тілом на напівзігнутих ногах. «Насос» по черзі надуває «м'яч», супроводжуючи рухи звуками «с». Поступово м'яч роздувається більше з кожним рухом. Коли м'яч повністю надувається, «насос» зупиняється, і м'яч випускає повітря зі звуком «ш». Потім ролі міняються.

Гра «Веселі плямки»

Мета: Покращити настрій учасників та створити позитивну атмосферу.

Інструкція: Кожному учаснику дається аркуш з малюнком плямки. Завдання – домалювати її так, щоб вона виглядала веселою і забавною. Ця гра допомагає проявити творчі здібності і створити доброзичливу атмосферу.

Вправа «Ланцюжок емоцій»

Мета: Розвивати навички вербальної комунікації та емоційної підтримки в групі.

Інструкція: Усі учасники стають в коло і кладуть ліву руку на плече сусіда. Кожен по черзі дякує своєму сусідові за добрі вчинки, висловлює позитивні емоції або побажання. В кінці вправи останнім виступає керівник.

Заняття №6

Тема: Розвиток навичок контролю емоційних станів

Мета: Навчити учнів управляти своїми емоціями, створювати позитивну атмосферу і знижувати стрес.

Матеріал: м'яч

Хід заняття

Вправа «Незвичні вітання»

Мета: Зняти емоційну напругу та розвинути взаєморозуміння в групі.

Інструкція: Кожен учасник має привітатися з іншим таким чином:

- а) долонями;
- б) коліном;
- в) чолом.

Релаксаційна вправа «Скафандр»

Мета: Засвоєння методів глибокого розслаблення.

Інструкція:

Частина 1:

Сядьте комфортно на стілець, заплющити очі і зосередьтеся на своєму диханні.

Уявіть, що ви одягли зручний скафандр, наповнений важким, теплим повітрям.

Почніть звертати увагу на ноги, з кожним видихом відчуваючи, як тепле повітря заповнює їх і розслабляє.

Частина 2:

Скафандр заповнюється теплим і важким повітрям, ви відчуваєте спокій і гармонію.

Всі ваші м'язи розслаблені, ви відпочиваєте, відчуваючи впевненість і контроль над собою.

У вас гарний настрій, ви спокійні і насолоджуєтесь відчуттям спокою та впевненості.

Частина 3:

Тепер почнемо «знімати» скафандр. Зосередьтесь на вдиху, з кожним видихом ви звільняєтесь від нього.

Я буду рахувати від 10 до 0. Відчуйте, як з кожним числом повітря в скафандрі виходить, а ви стаєте легшими.

Гра «Піймай колір»

Мета: Покращити концентрацію уваги та створити приємну атмосферу.

Інструкція: Усі учасники стоять у ряду, обличчям до психолога. Психолог кидає м'яч і називає колір. Учасник має піяти м'яч, якщо він відповідає вказаному кольору, або відбити його, якщо ні.

Гра «Полювання на лева»

Мета: Створити позитивний емоційний фон і зняти втому через рухи.

Інструкція: Учасники стоять у колі, психолог дає команди з певними рухами, які всі повторюють:

«Ми йдемо полювати на лева!» (швидка хода по колу).

«Не боїмося нічого!» (рухи заперечення руками).

«Ой, а це що?» – «Це болото!» (обережно піднімаємо коліна).

«Ой, а це що?» – «Це море!» (рухи плавання).

«Ой, а це що?» – «Це поле!» (гучне тупотіння).

«Ой, а це що?» – «Це дорога!» (впевнений хід).

«Ой, а це хто?» – «Такий великий!» (рухи показують великого).

«Ой, це ж лев!» (імітуємо страх).

«Побігли додому!» (повторюємо рухи назад).

«Які ми хоробрі!» (показуємо мімікою).

«Похвалимо себе!» (погладжуємо себе).

Вправа «Позитивні побажання»

Мета: Розвиток позитивної вербальної комунікації.

Інструкція: Кожен учасник по черзі говорить приємні слова або побажання іншим учасникам, створюючи атмосферу підтримки та взаємоповаги в групі.

Заняття №7

Тема: Розвиток навичок роботи в команді та емоційного самоконтролю

Мета: Навчити вихованців контролювати свої емоції, знижувати стрес і втому, розвивати терплячість і ефективно взаємодіяти в складних ситуаціях.

Хід заняття:

Релаксаційна вправа «Скафандр»

Мета: Освоєння методів глибокого розслаблення для зняття напруги.

Інструкція: Учасники сідають зручно, заплющують очі та уявляють себе в спеціальному скафандрі, який наповнюється теплим повітрям. З кожним видихом вони відчують, як це повітря розслаблює різні частини тіла, від ніг до голови. У результаті вправи учасники повинні відчути спокій та внутрішню гармонію, зняти напругу та стрес.

Гра «Жестові етюди»

Мета: Розвиток невербальних навичок спілкування та уважності, а також уяви.

Інструкція: Керівник пояснює, що жести є важливою частиною спілкування і допомагають передавати емоції та інформацію. Учасники отримують завдання передати певні ситуації, використовуючи лише жести, без слів або виразів обличчя. Наприклад, один учасник може показати, як він відкриває кран і миє руки, а інші виконують свої варіанти ситуацій. Це

допомагає учасникам вдосконалювати навички спостереження та передачі інформації через рухи.

Рольова гра «Позич книгу»

Мета: Навчити учасників конструктивним методам досягнення своїх цілей в колективі.

Інструкція: Один учасник хоче взяти книгу, але інший її забирає. Як правильно вирішити цю ситуацію? Учасники програють різні варіанти розвитку подій: попросити книгу чемно, скористатися хитрістю чи навіть силою. Після кожного варіанту учасники обговорюють, який підхід є найбільш ефективним і коректним. Висновок: найкращим способом є ввічливе звернення з проханням.

Гра «Командна гусениця»

Мета: Розвиток командної роботи та уміння координувати дії.

Інструкція: Учасники формують ланцюг, тримаючи руки на плечах переднього учасника. Між ними поміщається повітряна кулька або м'яч, і задача — пройти певний маршрут, не торкаючись кульки руками і не даючи їй впасти. Успіх залежить від злагодженості дій та здатності працювати як єдина команда.

Вправа «Ланцюжок подяки»

Мета: Покращення навичок позитивного спілкування та підтримки в команді.

Інструкція: Усі учасники стоять у колі. Кожен з них, по черзі, висловлює подяку сусідові зліва за його допомогу чи позитивні емоції. У кінці цього кола останнім слова вдячності вимовляє керівник. Ця вправа сприяє розвитку взаємоповаги та позитивного настрою в групі.

Заняття №8

Тема: Закріплення позитивних міжособистісних відносин

Мета: Навчити дітей взаємоповазі, терпимості та толерантності.

Матеріали: Хустка.

Хід заняття:

Вправа «Очі в очі»

Мета: Розвиток емпатії, здатності розпізнавати емоції інших та налаштування на спокійний лад.

Інструкція:

Діти беруться за руки з сусідом праворуч. Дивляться одне одному в очі і, відчуваючи руки партнера, намагаються передати різні емоційні стани без слів, такі як «я сумую», «мені весело», «я розсерджений» тощо. Після вправи обговорюється, які емоції було легко або важко відгадати, що допомогло зрозуміти стан іншого.

Гра «Хусточка»

Мета: Зняття втоми, створення позитивного емоційного фону та розвитку групової динаміки.

Інструкція:

Учасники стають у коло, обличчям один до одного. Один із гравців ховає хустку за спиною і під музику передає її по колу. Коли музика зупиняється, учасник, який тримає хустку, має виконати завдання: відгадати загадку, заспівати пісню, розповісти вірш чи станцювати. Після виконання завдання гра продовжується, поки всі не візьмуть участь у виконанні завдання.

Гра «Дракон»

Мета: Допомогти дітям, які відчують труднощі у спілкуванні, стати більш впевненими та відчувати свою значимість у колективі.

Інструкція:

Учасники встають в лінію, тримаючись за плечі один одного. Перший учасник є «головою» дракона, а останній – «хвостом». Завдання «голови» – дістатися до «хвоста» та торкнутися його. Як тільки це відбувається, «голова» стає «хвостом», і гра продовжується, поки всі учасники не побувають у ролі і «голови», і «хвоста».

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: Розвиток здатності до саморегуляції, уміння слухати власні почуття та настрої.

Інструкція:

Діти сідають у зручну позу, заплющують очі і розслабляються. Вони прислухаються до своїх відчуттів і намагаються визначити, який у них настрій. Через кілька хвилин кожен учасник по черзі ділиться своїми відчуттями та настроєм, не відкриваючи очей.

Вправа «Усмішка у подарунок»

Мета: Навчитися використовувати усмішку для створення гарного настрою, зняття скутості та підтримки позитивної атмосфери в колективі.

Інструкція:

Усі учасники беруться за руки і передають один одному усмішки. Кожен учасник по черзі усміхається до свого сусіда, створюючи позитивний емоційний фон у групі, підтримуючи один одного та бажаючи добра.

Заняття №9

Тема: Формування позитивних взаємин у групі

Мета: Розвиток у дітей навичок толерантності, поваги та взаємодії в колективі.

Матеріали: Хустка.

Хід заняття:

Вправа «Очі в очі»

Мета: Розвиток емоційної чутливості, здатності розпізнавати та розуміти почуття інших.

Інструкція:

Діти стають парами, тримаючись за руки. Вони дивляться одне одному в очі, намагаючись передати через погляд і дотики різні емоційні стани, такі як «я сумую», «мені весело», «я злий» тощо, без слів. Після виконання вправи обговорюють, які стани було легше і важче вгадати, а також, що допомогло зрозуміти емоційний стан партнера.

Гра «Хусточка»

Мета: Розслаблення, створення сприятливої атмосфери та розвиток командної взаємодії.

Інструкція:

Учасники стають у коло, один навпроти одного. Один з них ховає хустку за спину і передає її сусідові під музику. Коли музика зупиняється, учасник, який тримає хустку, має виконати завдання: загадати загадку, розповісти вірш, заспівати пісню або продемонструвати танець. Після виконання завдання гра продовжується.

Гра «Дракон»

Мета: Підвищення впевненості в собі у дітей, що мають труднощі у спілкуванні, та підтримка почуття єдності в колективі.

Інструкція:

Учасники стають у лінію, тримаючись за плечі один одного. Перший учасник є «головою» дракона, а останній – «хвостом». Завдання «голови» – дістатися до «хвоста» та доторкнутися до нього. Як тільки це відбувається, «голова» стає «хвостом», і кожен учасник має шанс бути в ролі і «голови», і «хвоста».

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: Розвиток здатності до самоспостереження, вміння прислуховуватися до власного настрою та відчуттів.

Інструкція:

Діти сідають у зручну позу, закривають очі й розслабляються. Вони прислухаються до своїх думок та почуттів, визначають свій настрій на цей момент. Після кількох хвилин розслаблення, кожен учасник по черзі ділиться своїми відчуттями та настроєм, не відкриваючи очей.

Вправа «Усмішка як дарунок»

Мета: Навчити використовувати усмішку для покращення настрою, зняття напруги та підтримки позитивної атмосфери.

Інструкція:

Учасники стають у коло і передають усмішки один одному, утворюючи атмосферу доброзичливості та підтримки. Кожен учасник має усміхнутися своєму сусідові, бажаючи йому добра і позитиву. Це допомагає зняти будь-які бар'єри та покращити емоційний клімат у групі.

Заняття №10

Тема: Управління емоційним станом та розвиток впевненості в собі

Мета: Розвиток здатності контролювати свої емоції, підвищення самооцінки та емоційної грамотності.

Матеріали: Папір.

Хід заняття:

Вправа «Міміка та емоції»

Мета: Розпізнавання і вираження емоцій через міміку.

Інструкція:

Пояснімо учасникам, що міміка — це вирази обличчя, які допомагають передавати емоції та внутрішні переживання. Кожен учасник повинен показати через міміку певні емоції, наприклад, гнів, смуток, радість, здивування. Потім, у парах, один з учасників виражає слово «так» або «ні» лише мімікою, а партнер намагається здогадатися, яке саме слово передано. Це допомагає учасникам розвивати навички невербального спілкування та підвищує усвідомлення власних емоцій.

Гра «Паперові м'ячики»

Мета: Стимулювання активності, зняття напруги та тривожності.

Інструкція:

Кожен учасник згортає великий аркуш паперу в щільний м'ячик. Потім діти діляться на дві команди та займають позиції на відстані близько трьох метрів одна від одної. Посередині розташована розділова лінія. За сигналом ведучого команди починають кидати м'ячі на сторону супротивника. Мета — домогтися, щоб на вашій стороні залишилося менше м'ячів. Гра допомагає зняти стрес та налаштуватися на командну взаємодію.

Вправа «Скинь утому»

Мета: Зняття фізичного та емоційного напруження через рух.

Інструкція:

Учасники стають у коло, ноги трохи розставлені, коліна зігнуті. Тіло трохи нахилене вперед, руки опущені, голова спрямована до грудей. Вони починають покачуватися з боку в бік, вперед і назад. Потім учасники роблять різкі рухи, струшуючи головою, руками і ногами, щоб відчути, як напруга покидає їх. Це допомагає фізично розслабитися та звільнитися від емоційної напруги.

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: Покращення здатності до самоспостереження та визначення свого емоційного стану.

Інструкція:

Діти сідають у зручну позу, закривають очі та звертають увагу на свої відчуття. Вони намагаються визначити, який у них настрій на даний момент. Після кількох хвилин самоспостереження кожен учасник по черзі ділиться своїм емоційним станом, не відкриваючи очей, що дозволяє працювати з власними емоціями та розвивати навички вербального вираження.

Вправа «Емоційний ланцюжок»

Мета: Підвищення взаємо підтримки, позитивне спілкування в групі.

Інструкція:

Учасники стають у коло і кладуть ліву руку на плече сусіда. Кожен по черзі висловлює подяку або позитивне побажання тому, хто стоїть ліворуч. В кінці цього ланцюга слова підтримки висловлює ведучий. Ця вправа допомагає створити позитивний емоційний фон в групі, де кожен учасник відчуває підтримку і вдячність від інших.

Заняття №11

Тема: Формування позитивного емоційного стану та розвитку емпатії

Мета: Навчити вихованців методам релаксації та концентрації уваги, а також розвивати вміння слухати та підтримувати один одного.

Хід заняття:**Релаксаційний комплекс «Я сам»**

Мета: Розвиток здатності самостійно регулювати свій емоційний стан.

Інструкція:

- Візьміть зручну позу, заплющити очі та розслабтесь. Почніть глибоко дихати, дозволяючи собі відчувати розслаблення з кожним вдихом та видихом. Повторюйте про себе: «Моє тіло спокійне, тепле, важке».
- Зосередьтеся на своєму диханні, і поступово відчуйте, як ваше тіло стає все більш розслабленим, а розум — спокійним.

Жестово-мімічні етюди «Німе кіно»

Мета: Покращення емоційного стану через невербальну комунікацію.

Інструкція:

- Кожен учасник має зобразити певну емоцію або ситуацію, використовуючи лише міміку та жести, без слів. Наприклад: радість, здивування, тривога чи хвилювання.
- Інші учасники мають вгадати, що саме зображає їхній партнер. Це допоможе краще розуміти емоції та навчитися співпереживати.

Вправа «Ваш портрет»

Мета: Розвиток уважності та здатності до спостереження.

Інструкція:

- Один учасник стоїть позаду іншого, який сидить. Сидячий учасник не повинен повертатися, але має детально описати зовнішність того, хто стоїть за ним — колір очей, волосся, одяг, аксесуари тощо.
- Це сприятиме розвитку уваги та здатності фокусуватися на деталях.

Вправа «Слухаємо себе»

Мета: Розвиток здатності до саморефлексії та регулювання емоційного стану.

Інструкція:

- Усі учасники сідають зручно, заплющують очі та кілька хвилин прислухаються до своїх відчуттів. Вони визначають, який у них настрій, і що вони відчувають.

- Після цього кожен учасник по черзі ділиться своїми відчуттями і настроєм, не відкриваючи очей. Це допомагає розвивати вміння слухати себе і підтримувати емоційну рівновагу.

Вправа «Усмішка у подарунок»

Мета: Навчитися знімати напругу за допомогою усмішки, підтримувати позитивний емоційний фон у колективі.

Інструкція:

- Усі учасники беруться за руки і по черзі дарують один одному усмішки. Мета — створити атмосферу підтримки та позитиву, де кожен може відчути себе комфортно і спокійно.

- Це також допомагає зняти напругу та підвищити настрій усіх учасників групи.

Заняття №12

Тема: Розвиток внутрішньої впевненості та сили.

Мета: Навчити дітей бути впевненими в собі, ефективно знімати емоційну напругу та підтримувати позитивний емоційний фон.

Матеріал: Пов'язка на очі.

Хід заняття:

Вправа «Ти і твій спокій» Мета: Вчити самоконтролю та управлінню емоціями.

Учасники займають зручну позу, закривають очі та концентруються на своєму диханні.

Поступово кажуть про себе: «Я спокійний, моє тіло розслаблене, я відчуваю силу і впевненість».

Продовжуйте в цьому стані кілька хвилин, поступово розслабляючи кожну частину тіла.

Вправа «Відкриті слова»

Мета: Підвищення самооцінки, навчання приймати та давати компліменти.

Роз'ясніть дітям, що компліменти – це добрі і щирі слова, які можуть підняти настрій та збільшити впевненість.

Кожен учасник по черзі говорить комплімент сусідові, використовуючи фрази типу:

«Я помітив, що в тебе є дивовижна здатність...»

«Ти дуже розумний, мені подобається твій підхід до...»

«Мені дуже приємно працювати з тобою, ти завжди підтримуєш...»

Гра «Відчуй рух» Мета: Поглиблення довіри через фізичну взаємодію та зняття напруги.

Діти працюють парами. Один із партнерів отримує пов'язку на очі і стає «сліпим», інший допомагає йому, ведучи під час легкого танцю під музику.

Завдання: «сліпий» орієнтується лише на тактильні відчуття, тримаючись за руки «зрячого». Після кількох хвилин вони міняються ролями.

Після вправи проводиться обговорення того, як важлива довіра в парі.

Творчий етюд «Магічне дерево» Мета: Формування єдності та позитивного емоційного фону в групі.

Інструкція:

Учасники утворюють коло, беруться за руки та уявляють, що вони — величезні дерева, які під впливом вітру рухаються в різні боки.

Кілька хвилин діти рухаються, відчуваючи, як їхні рухи створюють єдиний ритм, демонструючи силу та єдність групи.

Вправа «Моє відчуття»

Мета: Розвиток саморефлексії, навчання розпізнавати власні емоції.

Діти сідають зручно, закривають очі та уважно прислухаються до своїх внутрішніх відчуттів.

Кожен учасник по черзі висловлює свій емоційний стан: «Я відчуваю спокій», «Мені сьогодні радісно» або «Я трохи переживаю, але все буде добре».

Гра «Ланцюг підтримки»

Мета: Розвиток комунікаційних навичок та зміцнення взаємної підтримки.

Усі учасники стають в коло і кладуть ліву руку на плече свого сусіда.

По черзі кожен висловлює позитивну думку або дякує своєму партнерові: «Дякую, що ти завжди підтримуєш мене», «Ти приносиш радість нашій групі», «Твоє почуття гумору завжди піднімає настрій».

В кінці вправи керівник також дякує всім учасникам, підкреслюючи важливість підтримки та взаємодії.

Заняття №13

Тема: Формування довіри та самовпевненості у дітей

Мета: Зниження емоційного напруження, розвиток самовпевненості, запобігання виникненню негативних якостей та поліпшення загального емоційного стану.

Матеріали: Чарівна паличка

Хід заняття:

Вправа

«Енергія

привітання»

Мета: Зняття стресу, налаштування на позитивне сприйняття заняття, подолання страху перед публічними виступами.

Інструкція:

Ведучий тримає «чарівну паличку» і передає її першому учаснику, супроводжуючи передачу привітаннями та побажаннями на день.

Той, хто отримав паличку, передає її іншому учаснику, висловлюючи теплі слова привітання.

Цей процес триває, поки всі учасники не привітаються між собою. Важливо передавати позитивні емоції і використовувати доброзичливу інтонацію.

Вправа «Групова інтуїція»

Мета: Оцінка рівня єдності та порозуміння в групі, розвиток інтуїції та співпраці.

Інструкція:

Учасникам пропонується відповісти на кілька запитань від імені всієї групи, а не своїми індивідуальними думками.

Всі відповіді записуються мовчки, без проголошення варіантів.

Приклади запитань:

Який день тижня є улюбленим для більшості учасників?

Яка пора року найбільше подобається групі?

Яке число є фаворитом?

Яку геометричну фігуру вибрала б група?

Після того, як всі учасники запишуть свої відповіді, ведучий зачитує питання, і учасники піднімають руки, якщо їхня відповідь співпала з груповою.

Вправа «Швидкі рухи»

Мета: Релаксація, зняття напруги через гумор та активні рухи.

Інструкція:

Учасники виконують звичайні побутові завдання, але в прискореному темпі, створюючи комічний ефект. Наприклад, прасування одягу, приготування їжі або миття посуду.

Важливо виконувати рухи з гумором і емоційністю, щоб підняти настрій і розслабити учасників.

Вправа «Моменти спокою»

Мета: Розвиток здатності до саморефлексії, усвідомлення власних почуттів і емоцій, навчання розслабленню.

Інструкція:

Діти сідають зручно, заплющують очі і прислухаються до своїх емоцій та настрою.

По черзі кожен учасник ділиться своїм станом з групою, не розплющуючи очей. Це допомагає краще розуміти свої почуття і висловлювати їх.

Вправа «Коло вдячності»

Мета: Розвиток вербальних навичок, вираження вдячності та позитивних емоцій.

Інструкція:

Учасники стають в коло, кладуть одну руку на плече сусіда.

Кожен учасник висловлює подяку своєму сусідові за його підтримку, допомогу або доброзичливість, наприклад:

«Дякую за твою допомогу!»

«Ти дуже добрий!»

«Мені приємно бути з тобою в команді!»

В кінці вправи ведучий підсумовує, наголошуючи на важливості взаємної підтримки та вдячності.

Ці вправи сприяють розвитку самовпевненості у дітей, покращенню комунікаційних навичок, зняттю емоційної напруги і допомагають формувати гармонійні відносини в групі.

Заняття №14

Тема: Завершення курсу: оцінка прогресу та зміцнення впевненості

Мета: Звільнення від негативних емоцій, покращення самовідчуття, зниження психоемоційної напруги, підбиття підсумків заняття.

Хід заняття:

Вправа «Уявна кулька»

Мета: Зняття стресу, розвиток концентрації та покращення емоційного стану.

Інструкція: Усі учасники сідають або стоять у колі. Ведучий пропонує уявити, що вони надувають кульку. Заплющивши очі, кожен починає

поступово «надувати» кульку, стежачи за тим, як вона збільшується і стає яскравішою. Важливо зберігати спокій і обережно «дути», щоб кулька не лопнула. Наприкінці вправи учасники обговорюють свої відчуття від процесу. Повторити кілька разів для закріплення ефекту.

Тестування за методикою Філіпса

Мета: Оцінка розвитку емоційного інтелекту та емоційної стійкості учасників.

Цей тест допомагає зібрати дані про здатність дітей справлятися зі стресом, управління емоціями і соціальними взаємодіями.

Обговорення досвіду

Мета: Взаємне обговорення змін і результатів, покращення вербальних навичок.

Кожен учасник ділиться своїми враженнями від курсу, розповідає про те, як змінився його емоційний стан, що було корисним і чому ці заняття важливі для нього.

Вправа «Коло побажань»

Мета: Розвиток підтримки один одного та створення позитивного емоційного клімату.

Учасники утворюють коло, кладуть руки на плечі своїх сусідів і по черзі висловлюють добрі побажання кожному, з ким вони знаходяться поруч. У кінці заняття кожен отримує кілька приємних слів, що підвищують рівень впевненості та емоційного благополуччя.

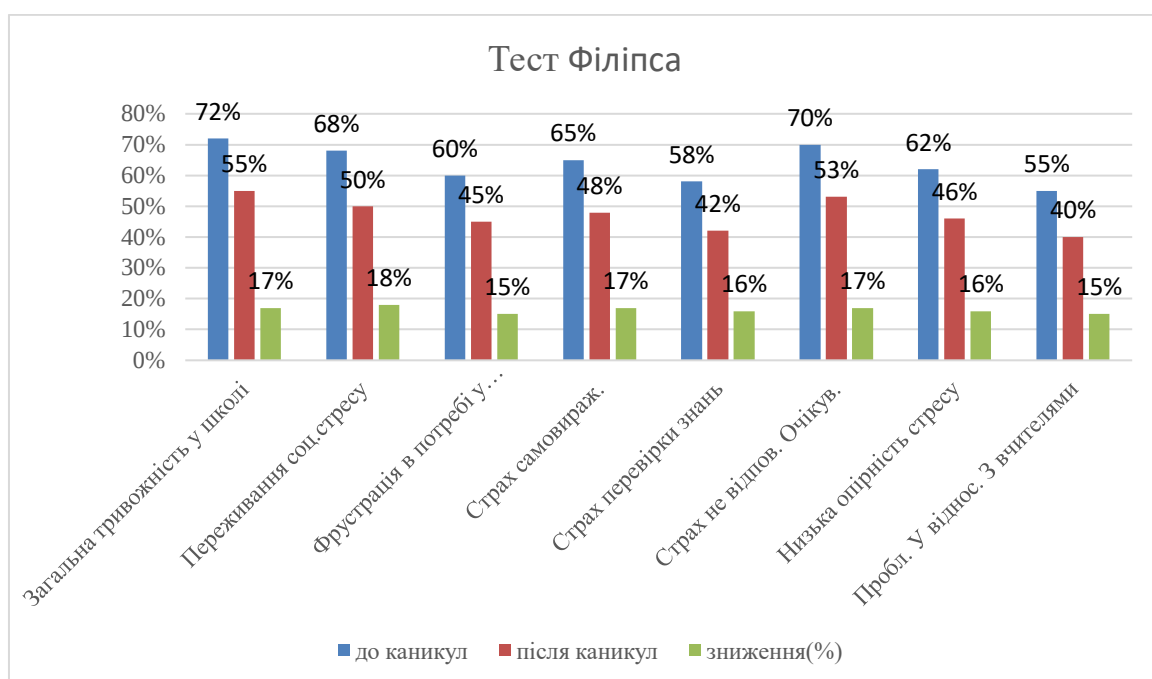
Висновок:

Підсумки проведеного курсу свідчать про значне покращення самооцінки та впевненості учасників у собі, зменшення рівня стресу та тривожності, підвищення емоційної стабільності.

2.3. Результати діагностики впливу профілактичних заходів на зменшення рівня тривожності дітей-біженців перед початком нового навчального року.

Після реалізації програми профілактичних заходів та проведення вправ, спрямованих на зменшення тривожності та розвиток впевненості, рівень тривожності серед дітей за тестом Філіпса знизився з початкових 72% до 58% див.табл.2.1.

Табл.2.1. Рівень тривожності серед дітей за тестом Філіпса.



Такі результати свідчать про зниження у дітей рівня тривожності, підвищення впевненості в собі та здатності справлятися з емоційними труднощами, що є важливим для подальшої адаптації дітей-біженців до нового навчального середовища та соціального оточення.

За результатами тесту «Дерево з чоловічками» після завершення навчального року спостерігається позитивна динаміка:

- 15% дітей обрали чоловічка на верхівці дерева, що є показником значного зниження рівня тривожності та підвищення впевненості у своїх силах. Це на 5% більше порівняно з початковими результатами, коли лише 10% дітей обирали чоловічка на верхівці.

- 40% дітей розмістили чоловічка у середній частині дерева, що також свідчить про покращення емоційного стану дітей. Це означає, що діти стали більш стабільними і менш схильними до тривоги.

- 35% дітей вибрали чоловічків на землі або в падінні, що на 5% менше порівняно з початковими результатами (40%). Це вказує на позитивні зміни у здатності дітей справлятися з емоціями та страхами.

- 30% дітей намалювали чоловічків у закритих позах, що на 5% менше порівняно з початковими результатами. Це показує, що діти стали більш відкритими до спілкування та менше закриваються у стресових ситуаціях.

- 20% дітей намалювали темряву, чудовиськ або абстрактні образи, що є на 10% менше ніж на початку року. Це свідчить про зменшення рівня страхів та негативних емоцій, пов'язаних з уявними небезпеками.

- 15% дітей зобразили ситуації, пов'язані зі школою, що на 10% менше, ніж на початку року. Це означає, що діти стали менш тривожними стосовно навчального процесу та шкільного середовища.

Тест «Намалюй свій страх»: Результати до та після профілактичних заходів.

Результати до початку програми:

1. Темрява, чудовиська або абстрактні образи – 35% дітей намалювали темряву, страшних істот, чудовиськ або абстрактні, незрозумілі образи, що свідчить про високий рівень тривожності та страху перед невідомим. Такі малюнки часто вказують на внутрішні переживання, пов'язані з емоційним дистресом та страхом.

2. Страх, пов'язані зі школою – 30% дітей зобразили ситуації, пов'язані з навчальним процесом (наприклад, незадоволення вчителя, страх перед оцінками). Це свідчить про високий рівень шкільної тривожності.

3. Зображення страху в соціальних ситуаціях – 20% дітей зобразили страх перед іншими людьми або перед публічними виступами. Це часто вказує на труднощі в міжособистісних стосунках і переживання соціальної тривожності.

4. Образи падіння або втрати контролю – 15% дітей зобразили себе в ситуаціях падіння або безпорадності, що вказує на відчуття втрати контролю або непевність у власних силах.

Табл.2.2. Намалюй свій страх. Результати до профілактичних заходів.



Результати після завершення програми профілактики:

1. Менше малюнків з темрявою та чудовиськами – лише 15% дітей зобразили темряву або абстрактні страхи. Це свідчить про значне зниження рівня невизначених страхів та покращення емоційного стану дітей. Відмінності дітей зазначеним показником до і після корекції були статистично значимі, $p < 0,05$.

2. Менше образів, пов'язаних зі школою – тільки 15% дітей намалювали ситуації, пов'язані з навчанням, що свідчить про зниження рівня шкільної тривожності та більш позитивне сприйняття навчального процесу ($p = 0,20$). Відмінності не є статистично значущими.

3. Менше малюнків з соціальними страхами – лише 10% дітей зобразили соціальні страхи, що вказує на покращення соціальних навичок і зниження тривожності в міжособистісних взаємодіях ($p = 0,14$). Відмінності не є статистично значущими.

4. Покращення зображень впевненості – 60% дітей стали малювати більш позитивні, впевнені образи, де вони зображали себе у контролі над ситуацією або в безпечному середовищі. Це вказує на значне зростання впевненості в собі та здатності справлятися з переживаннями($p=0,0004$). Ця зміна є дуже статистично значущою.

Табл. 2.3.Намалюй свій страх. Результати до профілактичних заходів



Порівнюючи результати до і після проведення програми профілактичних заходів, можна стверджувати, що рівень тривожності серед дітей значно знизився. Після занять з профілактики стресу, релаксації та розвитку впевненості в собі спостерігається зменшення кількості малюнків із темрявою, чудовиськами, ситуаціями з падінням або страхом перед школою. Більшість дітей почали малювати більш позитивні образи, що свідчить про покращення емоційного фону та підвищення їхньої самовпевненості.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено, що переживання стресу та зміни середовища може мати серйозний вплив на формування тривожності та ризику розвитку розладів. Війна може спричинити тривожний розлад, психічні та емоційні проблеми, а також впливати на когнітивний розвиток та функціонування дітей-біженців.

Використання профілактичної програми у житті дітей дали свої позитивні результати у вигляді зменшення загального рівня тривожності та покращення емоційного становища.

2. У дітей-біженців спостерігаються суттєві зміни в психологічному, соціальному, поведінковому та фізіологічному стані через пережитий травматичний досвід, умови життя та процес адаптації до нового середовища.

Психологічні зміни включають значне підвищення тривожності, страхів, депресії та апатії. Діти стали емоційно нестабільними, часті перепади настрою, агресивність або, навпаки, відчуття безсилля та страху.

Соціальні зміни проявляються в зниженні самооцінки, відчуженні та стигматизації. Діти відчувають самотність. Через стрес, травми або труднощі з адаптацією деякі діти проявляли агресивну поведінку. Вони були схильні до конфліктів, тим самим висловлюючи свої почуття тривоги або безпорадності.

3. Основними тригерами, що спричиняють підвищену тривожність та стрес серед дітей-біженців, є пережиті травми, пов'язані з війною, насильством або розлукою з родиною, а також адаптація до нового середовища. Мовні бар'єри та зміни в навчальній системі ускладнюють комунікацію, що призводить до почуття ізоляції та невпевненості. Соціальні бар'єри, зокрема, культурні та мовні відмінності, можуть викликати страх відчуження або булінгу, що також збільшує рівень тривожності. Невизначеність щодо майбутнього та відчуття нестабільності в новому середовищі також сприяють посиленому стресу та тривожності.

4. Програма профілактики, розроблена для зниження тривожності та розвитку впевненості в собі серед дітей-біженців, виявилася ефективною. Після її впровадження рівень тривожності дітей за тестом Філіпса знизився з 72% до 58%. Підвищилася впевненість у собі та здатність справлятися з емоційними труднощами. Програма також сприяла зменшенню кількості малюнків із темрявою, чудовиськами та негативними образами, що є свідченням зниження рівня страху та покращення емоційного стану. Діти стали більш спокійними, менш схильними до тривоги і позитивно ставляться до навчального процесу.

Програма також включала вправи з психогімнастики та релаксації, що сприяли зниженню стресу та розвитку соціальних навичок, а також поліпшення емоційного клімату в класі. За результатами тестів, таких як «Дерево з чоловічками», спостерігається позитивна динаміка: діти стали більш відкритими, менше зображували себе в стресових ситуаціях, і більшість з них обрали чоловічка на верхівці дерева, що свідчить про зростання їхньої впевненості та стабільності.

5. Отже, завдяки цим заходам значно зменшилася шкільна тривожність і покращився емоційний стан дітей, що сприяє їхній подальшій адаптації до нових умов навчання та соціалізації в новому середовищі. Продовження таких програм може закріпити досягнуті результати, покращити емоційний клімат і забезпечити стійкість дітей до стресових ситуацій у майбутньому.

6. Після завершення навчального року за програмою профілактичних заходів, спрямованих на розвиток впевненості в собі, зниження рівня тривожності та емоційну стабілізацію, спостерігається позитивна зміна в емоційному стані дітей. Зниження рівня тривожності за тестом Філіпса та поліпшення результатів у тесті малюнка страху підтверджують ефективність проведених заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березіна Н. Л. Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. Київ: Либідь, 2019. 256 с.
2. Вербицька О. П. Психологічний супровід молодших школярів у навчальному процесі. Харків: Ранок, 2018. 192 с.
3. Віденський О. Діти війни: психологічна допомога. Львів: Літопис, 2021. 210 с.
4. Гнатенко О. Емоційний інтелект у дітей: методики розвитку. Київ: Академія, 2022. 176 с.
5. Гончаренко С. У. Методика навчання молодших школярів. Київ: Освіта, 2017. 240 с.
6. Гречанюк М. Практичні техніки для роботи з дітьми в стресових умовах. Київ: Смолоскип, 2022. 144 с.
7. Гуменюк Т. В. Психологія кризових станів. Чернівці: Рута, 2022. 320 с.
8. Захарченко Л. Робота з травмою у дітей. Київ: Наш Формат, 2020. 180 с.
9. Клімова О. І. Психологія розвитку та вікові кризи. Львів: Світ, 2020. 220 с.
10. Колектив авторів. Навчання та психологічна підтримка дітей-біженців: міжнародний досвід. Київ: Інститут інноваційних технологій, 2023. 200 с.
11. Колектив авторів. Підтримка дітей у складних життєвих обставинах / Ред. О. Мартиненко. Київ: АССА, 2021. 150 с.
12. Міщенко М. П., Хавіна І. В. Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : матер. міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти

формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Харків : НТУ«ХП», 2017. Вип. 46(50). С. 18–31

13. Міщенко, О. П. (2013). **Діагностика тривожних розладів у дітей шкільного віку: методичні рекомендації**. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка

14. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимноімагінативної психотерапії : дис.... канд. психол. наук: 19.00.07 / Омельченко Яніна Миколаївна ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2009. — 247 с. — Бібліогр. С. 194–209.)

15. Райх В. Анализ личности / Пер.: С. Ю. Романюк, Т. В. Русин, Я. Л. Шапиро. 333ст

16. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Харків: Основа, 2020. 320 с.

17. Сіманенко Л. Емоційна грамотність дітей молодшого віку. Київ: Світ успіху, 2019. 140 с.

18. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 С.

19. Ющенко І. Молодший шкільний вік: виклики та підтримка в умовах кризи. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 165 с.

20. Betancourt T. S., Khan K. T. The Mental Health of Children Affected by Armed Conflict. BMJ, 2008.

21. Cohen J. A., Mannarino A. P., Deblinger E. Trauma-Focused CBT for Children and Adolescents. New York: Guilford Press, 2017. 356 p.

22. Davidson, W Z, Andrews, J W., & Ross, S. Effects of stress and anxiety on continuous high-speed color naming. *Journal of Experimental Psychology*. 2002. P 13-17.

23. Dryden-Peterson S. Refugee Education: A Global Review. Geneva: UNHCR, 2011. 214 p.

24. Erikson E. H. Childhood and Society. New York: Norton, 1993. 384 p.

25. Fazel M., Betancourt T. S. Mental Health of Refugee Children and Adolescents. Annual Review of Public Health, 2018.
26. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009. P. 75–176.
27. Gnatenco O. Emotional Intelligence in Children: Development Methods. Kyiv: Akademia, 2022. 190 p.
28. Horni K. (1997) Nevroticheskaia lichnost nashogo vremeni: V 3-h t. [The neurotic personality of our time: in 3 books].
29. Levine P. A. Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing. Berkeley: North Atlantic Books, 2007. 534 p.
30. Lustig S. L., Kia-Keating M., et al. Mental Health of Refugee Children: A Review of Literature. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2004.
31. May R. The Problem of Anxiety. 2001. 432 p.
32. Nickerson A. B., Nagle R. J. Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. Journal of Early Adolescence, 2005.
33. Papageorgiou V., et al. Mental Health Interventions for Refugee Children in Europe. European Journal of Pediatrics, 2020.
34. Piaget J. The Psychology of the Child. New York: Basic Books, 1969. 192 p.
35. Reed R. V., Fazel M., et al. Mental Health of Displaced and Refugee Children Resettled in High-Income Countries. The Lancet, 2012.
36. Rousseau C., et al. School-Based Interventions for Refugee Children. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 2005.
37. Siegel D. J., Bryson T. P. The Whole-Brain Child. New York: Bantam Books, 2012. 176 p.
38. Sue D. W., Sue D. Counseling the Culturally Diverse: Theory and Practice. Hoboken: Wiley, 2019. 752 p.

ДОДАТОК А

Тест шкільної тривожності Філіпса

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
6. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
7. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
8. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
9. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?

22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?

42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
- Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
44. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?
45. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
46. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
47. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
48. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
49. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
50. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
51. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
52. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
53. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
54. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?
55. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?
56. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?
57. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

1 -	1 1 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 -	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 -	30 +	40 -	50 -	

Чинник (синдром)	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
4. Страх самовираження	27,31,34,37, 40, 45
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16,21,26
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3,8, 13, 17, 22
7. Низький фізіологічний опір стресу	9, 14, 18,23,28
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями	2, 6, 11,32,35,41,44, 47

ДОДАТОК Б

