

РОЗДІЛ 4. ДІЄВІ ПРАКТИКИ ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО ПЕРІОДУ УКРАЇНИ У НАУКОВОМУ ДОРОБКУ ДОСЛІДНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ І ОСВІТИ

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ОГЛЯД

Автор-упорядник:

Міськов Геннадій Васильович

Анотація. Бібліографічний огляд підготовлено на виконання завдань планового наукового дослідження «Інформаційно-аналітичний супровід психологічної науки у воєнний і повоєнний періоди України», що здійснюється відділом наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти Державної науково-педагогічної бібліотеки України імені В. О. Сухомлинського упродовж 2024–2025 років. Надана довідкова інформація свідчить, що нині сучасну українську періодику представлено достатньою кількістю статей, які стосуються розвитку дієвих практик з подолання деструктивних наслідків воєнного періоду в Україні. Зосереджено увагу й на наукових роботах, у яких розглянуто сучасні методи психологічної підтримки дітей у стані стресу, спричиненого небезпечним середовищем воєнного стану. Проаналізовано основні чинники, що впливають на емоційний стан дитини та ефективність різних підходів до психокорекції, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, казкотерапії та ігрових методик. Особливу увагу приділено віковим особливостям дітей та специфіці впливу соціальних чинників. Запропоновано ознайомлення з практичними рекомендаціями для батьків, педагогів і психологів щодо застосування адаптивних стратегій подолання стресу.

Наголошено, що бібліографічний супровід дієвих практик подолання деструктивних наслідків воєнного періоду України в українській періодиці є своєчасним дороговказом для науковців.

Ключові слова: інформаційно-аналітичний супровід, дієві психологічні практики, дитячі страхи, травми війни, психосоціальна допомога, казкотерапія, лялькотерапія, воєнний період України, корекційна програма, подолання тривожності, психотерапевтичний метод, психопрофілактика, реабілітація дітей, психологічна підтримка.

4.1. Аналіз наукового доробку в українській періодиці щодо дієвих практик визначення і подолання деструктивних наслідків війни в Україні

У статті «Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні» досліджено стресостійкість як динамічний процес, що забезпечує здатність особистості відновлюватися після негативних подій. Визначено складники стресостійкості та типи стратегій подолання стресу, орієнтовані на розв'язання проблеми, регулювання емоцій та неадаптивні стратегії.

Подано результати емпіричного визначення особливостей стратегій подолання стресу жінками. Виявлено превалювання здатності до виживання та тривалості життя за часів криз жінок над чоловіками, а також великий відсоток жінок, які мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що відповідає високій ймовірності виникнення соматичного розладу чи захворювання. Ці показники свідчать про те, що жінки не можуть адаптивним способом впоратися зі стресом.

Запропоновано вивчення мотиваційної структури особистості жінки та особливостей її когнітивних функцій у період воєнного стану та рекомендовано розроблення програм тренінгових занять з використанням технік арттерапії (зокрема, ізотерапії, казкотерапії, мандалотерапії, маскотерапії тощо), елементів тілесно-орієнтованої терапії та методу групової дискусії [19].

У статті «Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни» проаналізовано вплив воєнних дій на емоційний стан населення, зокрема досліджено прояви негативних емоційних станів у різних вікових групах. Метою дослідження є визначення характеру та інтенсивності негативних емоційних станів у людей, які перебувають у зоні воєнного конфлікту або зазнали його впливу. Проведено опитування та психологічне тестування учасників різних вікових категорій для оцінювання рівня тривожності, депресії та інших негативних емоційних станів. Виявлено підвищений рівень

тривожності та депресії серед учасників дослідження, особливо серед тих, хто безпосередньо перебував у зоні бойових дій. Значний вплив на емоційний стан мали такі чинники, як втрата близьких, руйнування житла та вимушене переселення. Наголошено на необхідності надання психологічної підтримки постраждалим від воєнних дій, розроблення програм реабілітації для різних вікових груп з урахуванням специфіки пережитого досвіду.

У дослідженні наголошено на важливості психологічної допомоги та підтримки для населення, яке зазнало впливу воєнних дій, та необхідності розроблення адаптованих програм реабілітації [24].

У статті **«Діти і війна: досвід екстреної психологічної допомоги»** досліджено проблематику психологічних аспектів природи страхів, тривоги, переживань як наслідків травматичного досвіду. Встановлено, що розуміння небезпеки, адаптація до неї і є головною необхідністю в критичних умовах надання освітніх послуг, зменшення впливу на вразливих дітей, на розвиток індивідуальних адаптивних навичок, можливостей, здібностей в умовах освітнього середовища місцевих громад. Наведено аналіз міжнародних ідей багатовимірної концепції досвіду небезпеки, підходів, практик психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами.

Виявлено, що саме розуміння досвіду небезпеки, адаптація до неї є головною критичною умовою для надання практик, покликаних зменшити вплив на вразливих дітей, забезпечити розвиток індивідуальних навичок, здібностей, стійкості до можливих майбутніх викликів.

Запропоновано багатовимірну концепцію безпеки, мінімальні стандарти навчання в умовах надзвичайних ситуацій у сприянні доступу до навчального процесу з метою зменшення впливу негативних проявів страхів, тривоги, самотності, травматичного досвіду постраждалих, зокрема дітей з особливими освітніми потребами [14].

Статтю **«Подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги»** присвячено актуальній проблемі зниження тривожності у дітей раннього віку в умовах воєнного стану та частих повітряних тривог.

Обґрунтовано важливість розроблення та впровадження педагогічних умов для підтримки емоційного стану дітей у стресових ситуаціях. Встановлено, що діти раннього віку особливо вразливі до стресових ситуацій, зокрема таких, як повітряні тривоги, що можуть призводити до підвищеної тривожності та негативно впливати на їхній емоційний розвиток.

Розглянуто педагогічні умови для подолання тривожності. Йдеться про систематичне ознайомлення з поняттям «повітряна тривога», пояснення дітям у доступній і зрозумілій формі, як поводитися під час повітряних тривог для зменшення страху невідомого; формування навичок безпечної поведінки, навчання дітей алгоритмів дій під час повітряної тривоги, що допомагає їм відчувати контроль над ситуацією та знижує рівень тривожності; підтримка емоційного стану через гру та творчість з використанням арттерапії, казкотерапії та інших творчих методів, що сприяє вираженню емоцій та зниженню внутрішнього напруження.

Запропоновано такі підходи для зниження тривожності у дітей: демонстрування дорослими спокою і впевненості, що сприяє зниженню емоційного напруження у дітей, створення умов для безпеки й підтримки, зокрема таких, як облаштування укриттів, організація комфортних місць для перебування дітей під час тривоги.

Акцентовано на важливості комплексного підходу до подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряних тривог. Реалізація запропонованих педагогічних умов сприятиме більш стабільному емоційному стану дітей та їхньому адаптивному реагуванню на стресові ситуації.

Таким чином, розглянуті в статті методи та підходи будуть корисними для збереження психоемоційного здоров'я дітей в умовах кризових ситуацій, а також стануть у пригоді педагогам і вихователям, психологам, батькам, дитячим лікарям і консультантам як допомога в комплексному підході до здоров'я дитини з урахуванням її психологічних та емоційних потреб [30].

У статті **«Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні»** досліджено специфіку розвитку та динаміку

тривожності у підлітків в умовах воєнного стану. Виявлено, що в умовах воєнного стану в Україні підлітки піддаються значному психоемоційному стресу, внаслідок чого їхній психологічний стан може бути особливо уразливим через постійний стрес, невизначеність ситуації та втрату звичних умов життя. Проаналізовано особливості підліткової тривожності, яка може проявлятися в підвищеній чутливості до таких стресових чинників, як страх за власне життя, за життя батьків і друзів, страх за майбутнє. Зауважено, що тривожність може спостерігатися через фізіологічні симптоми (порушення сну, апетиту, головні болі) та емоційні симптоми (занепокоєння, дратівливість, тривога). З метою вивчення рівня тривожності серед підлітків у різних регіонах України, які перебувають в умовах воєнного стану, використано методи психологічного аналізу, анкети та інтерв'ю.

Зазначено, що результати дослідження свідчать про те, що рівень тривожності серед підлітків значно підвищується через інформаційну перевантаженість, переживання за безпеку близьких, а також через відсутність стабільності в їхньому житті. Наголошено, що підлітки, які перебувають в місцях активних бойових дій або мають близьких, які беруть участь у війні, виявляють вищий рівень тривожності.

Запропоновано психологічні стратегії подолання тривожності, які базуються на підтримці з боку дорослих, створенні безпечного середовища, стабільних умов життя та наданні психологічної підтримки. Наголошено, що підліткова тривожність в умовах воєнного стану має значний вплив на психоемоційний розвиток. Психологічна допомога та підтримка можуть зменшити негативний вплив стресу на молодь. Важливо проводити спеціалізовані психологічні заходи, щоб допомогти підліткам адаптуватися до умов війни та знизити рівень тривожності. Акцентовано увагу на важливості комплексного підходу до психологічної підтримки підлітків у період військових конфліктів [29].

У статті «Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану» розглянуто проблему

підвищеного рівня тривожності у студентів під час воєнного стану в Україні. Зазначено, що складна соціально-політична ситуація, невизначеність майбутнього, загроза безпеці та навчальні труднощі негативно впливають на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Визначено психолого-педагогічні умови, що сприяють зниженню тривожності у студентів та формуванню емоційної стійкості в умовах кризи. Виокремлено основні чинники, що впливають на тривожність студентів. До них належать емоційне напруження через війну та нестабільність, адаптація до змін у форматі навчання (онлайн, змішані моделі), соціальна ізоляція та обмеження у спілкуванні, невпевненість у майбутньому через економічні та професійні виклики.

Використано такі методи дослідження, як аналіз психологічних особливостей студентської тривожності, опитування здобувачів вищої освіти для визначення рівня тривожності, спостереження та аналіз ефективності психолого-педагогічних заходів. Запропоновано підходи до подолання тривожності: психологічна підтримка, яка передбачає організацію індивідуальних і групових консультацій з психологами, розвиток стресостійкості та саморегуляції, педагогічний супровід з упровадженням методів м'якої адаптації студентів до нових умов навчання; формування сприятливого освітнього середовища через створення безпечного, підтримувального навчального процесу, розвиток соціальної взаємодії, зокрема студентських ініціатив, підтримки комунікації та взаємодопомоги між студентами, застосування арттерапії та релаксаційних технік (музика, малювання, театральні практики) для зниження рівня стресу.

Наголошено, що в умовах воєнного стану особливо важливим є створення психологічно комфортного середовища для студентів. Адже поєднання психологічної підтримки, педагогічного супроводу та соціальної взаємодії сприяє зниженню тривожності, допомагає студентам адаптуватися до нових умов та забезпечує їхнє психічне здоров'я.

Результати роботи можуть бути корисними для викладачів, психологів, адміністрації закладів вищої освіти та здобувачів освіти, які стикаються з

підвищеною тривожністю. Впровадження психолого-педагогічних підходів може значно поліпшити емоційний стан студентів та їхню здатність до навчання в умовах кризи [3].

У статті **«Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків – свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз»** досліджено вплив воєнних дій на психічне здоров'я українських дітей і підлітків у період 2014 – 2024 роки. Дослідження проводилося на базі Національної дитячої спеціалізованої лікарні «ОХМАТДИТ» МОЗ України. У ньому взяли участь діти, які зазнали впливу психотравмуючих подій під час російсько-українського воєнного конфлікту. Середній вік учасників становив 10,8 років для дітей, які були свідками конфлікту в 2014–2023 роках, та 13,5 років для тих, хто пережив повномасштабне вторгнення у 2023–2024 роках. Серед учасників було 55,3% дівчат та 44,7% хлопців у першій групі та 59,2% дівчат і 40,7% хлопців у другій. Для оцінювання психічного стану використовувалися «Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)» та «Шкала оцінювання тривоги Спілбергера-Ханіна». Результати дослідження показали, що за період 2014–2024 роки показники тривоги за шкалою HADS зросли на 51,55%, а депресії – на 33,83%, досягнувши субклінічних і клінічних проявів. За шкалою Спілбергера-Ханіна ситуаційна тривога збільшилася на 26,7%, а особистісна – на 22,6%. У 2023–2024 роках 18,5% дітей мали діагностовано тривожно-фобічні або тривожно-депресивні розлади, а 7,5% – інші психічні розлади.

Наголошено, що діти та підлітки, які були свідками воєнних дій, мають підвищений ризик розвитку тривожних розладів та депресії. Ця вразлива група населення потребує впровадження програм психологічної підтримки [26].

У статті **«Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі»** досліджено вплив сімейного середовища на рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Родина відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану дитини, забезпечуючи почуття безпеки та стабільності, що є важливим для запобігання тривожності та зниження її рівня. Тривожність розглянуто як властивість особистості, що характеризується

внутрішнім неспокоєм, пов'язаним з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого в умовах невизначеності.

Проведено емпіричне дослідження серед дітей молодшого шкільного віку та їхніх батьків для виявлення рівня тривожності та визначення стилів батьківського виховання. У дітей діагностовано значний рівень тривожності, який проявляється через підвищену нервозність, страхи, сльозливість та чутливість до невдач. Більшість батьків демонструють демократичний стиль виховання, що характеризується балансом між контролем і свободою, підтримкою відкритої комунікації та повагою до думок дитини. Високий рівень сімейної тривожності свідчить про значну відповідальність батьків за психічне здоров'я родини. Підсумовано, що прояв тривожності у дітей зумовлюють такі психологічні чинники, як стиль виховання, тип батьківського ставлення та загальний рівень тривожності в родині. Наголошено на важливості усвідомлення батьками впливу їхнього стилю виховання та емоційного стану на розвиток тривожності у дітей, що може бути корисним досвідом для психологів, педагогів та сімейних консультантів [27].

У статті **«Особливості розвитку пізнавальних інтересів учнів на уроках в початковій школі в умовах змішаного навчання в період воєнного стану»** досліджено вплив змішаного навчання під час воєнного стану на формування пізнавальних інтересів молодших школярів. Метою дослідження є виявлення особливостей розвитку пізнавальних інтересів учнів початкової школи в умовах змішаного навчання під час воєнного стану.

З огляду на те, що освітній процес в умовах воєнного стану зазнає значних змін, що впливає на мотивацію та пізнавальні інтереси учнів, у дослідженні здійснено аналіз наукової літератури, проведено спостереження за навчальним процесом, опитування вчителів та учнів. Виявлено, що змішане навчання, що поєднує дистанційні та очні форми, може як позитивно, так і негативно впливати на пізнавальні інтереси учнів. Важливими також є інтерактивні методи навчання, інформаційно-комунікаційні технології та підтримка емоційного стану учнів. Запропоновано використовувати різноманітні форми та методи

навчання для підтримки інтересу учнів із забезпеченням психологічної підтримки й створенням сприятливої атмосфери для навчання. Акцентовано увагу на залученні батьків до освітнього процесу та забезпечені комунікації між учасниками навчання [5].

У статті **«Формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу засобами арттерапії»** досліджено можливості використання арттерапії для підтримки та розвитку позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку під час воєнних дій. В умовах воєнного часу діти дошкільного віку стикаються з емоційним стресом, тривожністю та іншими психічними труднощами, що негативно впливає на їхній розвиток. Вивчено ефективність арттерапії як засобу формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу.

Розглянуто різні методи арттерапії, а саме: ізотерапія (використання образотворчого мистецтва для вираження емоцій і переживань), музикотерапія (застосування музики для поліпшення емоційного стану та зниження рівня тривожності), пісочна терапія (використання гри з піском для вираження внутрішніх переживань і конфліктів), бібліотерапія та казкотерапія (читання та обговорення казок для формування позитивних моделей поведінки та світосприйняття). Арттерапевтичні техніки сприяють емоційному розвантаженню, зміцнюють психічну стійкість та підтримують соціальний розвиток дітей. Мистецтво стимулює творче самовираження, покращує самопочуття та сприяє психологічному відновленню дітей, які пережили травматичні події. Акцентовано на важливості використання арттерапії як ефективного засобу підтримки психічного здоров'я та розвитку позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу [6].

Аналіз наукових досліджень демонструє, що війна спричиняє значні психологічні труднощі для різних вікових груп населення. Важливими у подоланні стресу та тривожності є розвиток стресостійкості, впровадження програм психологічної допомоги та формування безпечного освітнього середовища. Психологічна підтримка має бути доступною для всіх вікових

категорій населення, особливо для дітей, підлітків і студентів, які перебувають у стані підвищеної емоційної вразливості.

4.2. Казкотерапія як дієва практика подолання тривожності та страхів дітей

Бойові дії завдають деструктивного впливу на психіку людини внаслідок надмірності та некерованості зовнішнього подразника для психіки. Водночас, якщо дорослі володіють високим рівнем стресостійкості, яку вони упродовж тривалого часу розвивали через тренування мислення, емоційного інтелекту та здорового способу життя, то діти фактично не мають фізичної можливості впоратися з потрясіннями самостійно. У дитини механізми саморегуляції поведінки, мотивації, планування та досягнення мети, усвідомлення майбутнього перебувають у досить крихкому і при цьому рухомому та гнучкому стані, що негативно впливає на дитину. Казкотерапія є ефективним методом психологічної корекції, що використовує казки для подолання тривожності та страхів у дітей. Цей підхід допомагає дітям зрозуміти та опрацювати свої емоції через ідентифікацію з персонажами казок та їхніми переживаннями. На актуальність тематики та необхідність висвітлення болючих питань відгукнулися українські науковці, які присвятили широкий спектр статей дієвим практикам подолання тривожності і страхів дітей. Бібліографічний супровід дієвих практик подолання тривожності і страхів дітей в українській періодиці є своєчасним дороговказом для науковців.

У статті **«Подолання страхів у дітей, які спричинені війною: ресурс арттехнік»** досліджено вплив військових подій на психоемоційний стан дітей та проаналізовано можливості арттерапевтичних методів для подолання їхніх страхів. Звернуто увагу на важливість комплексного підходу до психологічної реабілітації дітей через творчість та самовираження.

Визначено актуальні проблеми психологічної допомоги дітям у подоланні страхів, зумовлених війною, та наголошено на ефективності використання

арттехнік у цьому процесі. Зазначено, що арттерапевтичні методи сприяють самоціленню та мобілізації внутрішніх ресурсів дитини. Наведено приклади застосування методик малюнкової техніки, техніки «Шлях до успіху» (розроблено С. Яланською та модифіковано Н. Атаманчук), казкотерапії, колажування, пісочної техніки. Виявлено, що для ефективного застосування арттехнік в роботі з дітьми особливого значення набувають такі рекомендації, як обмеження часу занять, орієнтація на процес діяльності дитини та обговорення з дорослим. Запропоновано рекомендації для подолання дитячих страхів, пов'язаних з війною у вигляді забезпечення безпеки та стабільності через створення безпечного середовища для дитини, з мінімальними стресовими ситуаціями, підтримки регулярного розпорядку дня та створення комфортної атмосфери, забезпечення можливості малечі висловити свої страхи, відповісти на поставлені питання та бути почутою. Тож треба бути чесними та спробувати пояснити складні ситуації зрозумілою дитині мовою, підтримати дитину та бути доступними для неї, допомогти їй за допомогою мистецтва знайти способи вираження своїх емоцій [1].

У статті **«Казкотерапія в соціальній роботі»** проаналізовано роботу фахівця соціальної сфери з різними категоріями клієнтів за допомогою методу казкотерапії. Схарактеризовано основні функції фахівця та визначено, які з них можуть бути реалізовані під час використання методу казкотерапії (зокрема, проаналізовано діагностичну, прогностичну, профілактичну, корекційно-реабілітаційну, соціально-терапевтичну та комунікативну функції). Метод казкотерапії дає змогу соціальному працівникові оцінити стан клієнта, визначити основну мету для подальшої роботи, побачити конфліктні аспекти, ресурси, потенціал. Усе це розкриває особистість клієнта перед фахівцем, вивільнює її творчі здібності та одночасно надає необхідну інформацію. Під час використання казкотерапії соціальний працівник може передбачити можливість виникнення проблемної ситуації та створити умови для запобігання відхиленням у поведінці клієнта, звернувши увагу на можливі негативні наслідки діяльності. Під час реалізації методу фахівець також може програти/передбачити

різні варіанти технологій соціально-педагогічної діяльності та вибрати серед них саме ті, які б забезпечили максимальну результативність у роботі з клієнтами.

Запропоновано використання методу казкотерапії з метою корекційного м'якого впливу на поведінку особистості, тобто за допомогою казки фахівець може допомогти клієнтові замінити моделі поведінки на більш продуктивні. Враховано, що казкотерапія впливає на розвиток креативності особистості як розширення спектра альтернативних рішень. Застосування казки є важливим кроком у формуванні особистісних якостей та загальнолюдських цінностей клієнта. Саме казка як активне навіювання (не директивне) містить у своїх символах зашифровані психологічні характеристики, моделі поведінки, соціальні переконання і тим самим впливає на становлення або зміну особистості. Казкотерапія в соціальній роботі поєднує теоретичний аналіз із практичними рекомендаціями, що робить її ефективною як для фахівців соціальної сфери, так і для науковців і педагогів [21].

Статтю **«Казкотерапія як метод подолання дитячих травм, заподіяних війною в Україні»** присвячено дослідженню специфічного застосування казкотерапії у роботі з дітьми, які зазнали психологічних травм внаслідок військових дій. Виявлено психологічний вплив війни на дітей, проведено аналіз наслідків стресу, втрати рідних, руйнування соціальних зв'язків. Визначено механізми впливу казок на дітей, що пережили травматичні події. Розглянуто методи адаптації та реабілітації: наведено конкретні казкові сюжети та терапевтичні техніки, спрямовані на зниження рівня тривожності та страху у дітей. Запропонована методика має велике практичне значення, оскільки пропонує фахівцям у галузі освіти та психології конкретні рекомендації щодо використання казкотерапії для подолання дитячих травм, спричинених війною. Такі методики можуть бути використані в роботі з дітьми-переселенцями, сиротами та іншими вразливими категоріями.

Стаття є вагомим доповненням до наукового дискурсу щодо використання казкотерапії в кризових ситуаціях. Акцентовано увагу на важливості адаптації

традиційних методів казкотерапії під сучасні соціальні виклики, що робить її ефективною для педагогів, психологів та соціальних працівників [17].

У статті **«Казкотерапія як метод роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни»** досліджено застосування казкотерапії як інструменту психологічної допомоги дітям у кризових умовах. Виявлено особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. Проаналізовано основні виклики, з якими стикаються діти під час конфліктних ситуацій. Визначено казкотерапію як інструмент стабілізації психологічного стану. Наголошено на ролі казкових образів у подоланні страхів і стресу. Запропоновано практичні кейси для використання казкотерапії у закладах дошкільної та початкової освіти. Стаття може бути корисною для психологів і педагогів, оскільки пропонує конкретні методичні підходи та інструменти для роботи з дітьми у кризових умовах [16].

У статті **«Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю»** досліджено інтеграцію казкотерапії з динамічним підходом для допомоги дітям із підвищеною тривожністю. Виявлено підвищену тривожність у дітей дошкільного віку. Зазначено, що негативний досвід війни живе в тілі. Розглянуто причини тривожності, її прояви та можливі наслідки для розвитку дитини. В усіх вікових групах досліджуваних виявлено субклінічно виражену тривогу, так званий межовий стан, панічну поведінку, яка супроводжується не тільки панічними нападами, а й тривогою й психосоматичними симптомами. Визначено казкотерапію як метод емоційного розвантаження: проаналізовано, як казкові сюжети можуть сприяти зниженню рівня тривожності. Тілесно-орієнтована психотерапія в поєднанні з арттерапевтичними інструментами надає ще більше можливостей у роботі з тривожністю, здійснює як дбайливий коригувальний вплив, так і призводить до інтенсивних і глибоких трансформаційних переживань. Запропоновано бодинаміку як тілесно-орієнтовану терапію, яка доповнює казкотерапію, допомагаючи дітям зняти м'язові затиски та покращити емоційний стан. Арттерапія, в якому б вигляді вона не проводилася (цілеспрямовано або спонтанно), є творчим процесом, що тісно

пов'язаний з тілесним станом у найширшому розумінні. Саме емоційне переживання новизни, уникнення шаблонів, бачення й розуміння чогось нового несе неабиякий терапевтичний потенціал. Використано комплексний підхід як поєднання казкотерапії та бодинамічного підходу, клінічні дослідження для підтвердження ефективності методики, порівняльний аналіз результатів роботи з дітьми із тривожними розладами.

Стаття є корисною для психологів, педагогів і терапевтів, які працюють із дітьми, що мають підвищений рівень тривожності. Використання бодинаміки як доповнення до казкотерапії уможливорює комплексний підхід до проблеми, впливаючи не лише на психоемоційний стан дитини, а й на тілесні прояви стресу [15].

У статті **«Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку»** досліджено ефективність казкотерапії у роботі з психоемоційним станом дітей дошкільного віку. Визначено сутнісну характеристику казкотерапії, проаналізовано погляди відомих психіатрів, психологів, педагогів на важливість застосування її в роботі з дітьми дошкільного віку. З'ясовано психотерапевтичний вплив казкотерапії на психічний стан дітей дошкільного віку. Виокремлено важливі принципи застосування казкотерапії: символічність мовлення, психічні механізми, психологічна безпека, емоційна виразність, розвиток творчості та уяви, подолання труднощів. Висвітлено механізми впливу казки, різні аспекти наукового обґрунтування її важливості. Проаналізовано різні ситуації використання казкотерапії: подолання тривоги та страху, розвиток емоційної інтелігенції, розвиток соціальних навичок, формування життєвих цінностей, розвиток критичного мислення. Розкрито типологію казок: художні казки; психологічні казки; дидактичні казки; психокорекційні казки; психотерапевтичні казки.

Визначено функції казкотерапії як психологічного методу – діагностичну, прогностичну, терапевтичну (корекційну), виховну. Розглянуто різні методи та техніки застосування казкотерапії в роботі з дітьми, які сприяють

психологічному розвитку та емоційному здоров'ю дитини: розповідь казок, творчі завдання, рольові ігри, групові дискусії, терапевтичні ігри, створення казкових книжок, використання методу «метафоричного образу».

Описано методiku застосування казкотерапії: індивідуальні заняття, у підгрупах, групові заняття. Звернуто увагу на те, що казкотерапію доцільно проводити в підгрупах (по 8-10 дітей, але не більше 12 осіб). Зазначено, що заняття з казкотерапії слід проводити один раз на тиждень, встановлено час проведення занять з казкотерапії для дітей молодшої, середньої та старшої груп. Наведено приклади народних і авторських казок.

Стаття може бути в пригоді для психологів, вихователів і батьків, оскільки демонструє ефективність казкотерапії у корекційній роботі з дошкільниками. Використання казок у терапевтичній практиці сприяє стабілізації емоційного стану дитини, зниженню страхів і покращенню соціальної адаптації [11].

У статті **«Казкотерапія та лялькотерапія як інноваційний підхід до виховання сучасного дошкільника»** розглянуто казкотерапію та лялькотерапію як інноваційні методи виховання дошкільників. Проаналізовано синергію двох терапевтичних методів – казкотерапії та лялькотерапії – у роботі з дошкільниками. Визначено їхній вплив на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток дітей. Казкотерапію використовують для формування моральних цінностей, розвитку мовлення та уяви, тоді як лялькотерапія сприяє самовираженню, подоланню страхів і соціалізації дитини. Обґрунтовано ефективність використання ляльок у поєднанні з казковими сюжетами. Розглянуто, як маніпуляції з ляльками допомагають дітям пропрацьовувати емоції, страхи та переживання. Запропоновано конкретні вправи та техніки, що сприяють розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного стану. Висвітлено практичні аспекти застосування цих методів у дошкільній освіті, а також їх потенціал у формуванні гармонійної особистості сучасної дитини [22].

У статті **«Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія»** здійснено міждисциплінарне дослідження феномену казки та схарактеризовано

особливості проведення казкотерапії. Проаналізовано основні класифікації казок, які використовують в арттерапії. Зокрема, види казок за світоглядним типом – міфологічні, релігійні, наукові, філософські та види казок за недирижованою взаємодією із дитиною – художні, дидактичні, психотерапевтичні, психокорекційні, медитативні. Проаналізовано широку джерельну базу щодо підходів до виникнення казки та її значення у житті людини, починаючи від поглядів давньогрецьких філософів. Досліджено досвід сучасних українських і закордонних теоретиків і практиків арттерапії, що зосередили свою діяльність навколо актуальних проблем казкотерапевтичних методів роботи. Під терміном казкотерапії розуміються засоби передавання психологічних знань про соціальне становлення особистості за допомогою метафоричних засобів. Встановлено, що казкотерапія є одним із найдавніших психологічних і педагогічних методів роботи. Проаналізовано теоретико-методологічні основи казкотерапії, систематизовано найпоширеніші методи роботи з казкою, сформульовано вимоги та основні компоненти казкотерапевтичних занять. Зазначено, що казкотерапія є універсальним методом роботи, який найбільш актуальний на заняттях із дітьми дошкільного віку та школярами, однак він може бути дієвим навіть у роботі з дорослими.

Обґрунтовано, що казкотерапевтичні заняття найбільш ефективно можна організовувати під час навчально-виховного процесу в закладах позашкільної освіти, однак важливо чітко розуміти мету таких уроків та аудиторію, на яку вони розраховані. Визначено етапи арттерапевтичних занять у закладах позашкільної освіти, проаналізовано найпоширеніші принципи добору казок.

Доведено, що ефективність організації навчального-виховного процесу на основі казкотерапії безпосередньо пов'язана з дотриманням певного алгоритму роботи, яка потребує постійного моніторингу та гнучкості. Схарактеризовано правила створення та функціонування середовища для проведення арттерапевтичних занять [25].

У статті «**Казкотерапія. Технологія проектної діяльності з дітьми старшого дошкільного віку**» досліджено казкотерапію як засіб корекції

мовлення дітей та вивчення методики дослідження розвитку зв'язного монологічного мовлення дітей старшого дошкільного віку. Визначено казкотерапію як метод психолого-педагогічного впливу, що сприяє емоційному, когнітивному та соціальному розвитку дитини. Акцентовано, що використання казок допомагає дітям краще усвідомлювати власні переживання, розв'язувати проблемні ситуації та формувати моральні орієнтири. Розглянуто основні етапи реалізації проєктної діяльності з використанням казкотерапевтичних методів. Зазначено, що залучення дітей до колективного творення казок сприяє розвитку їхньої творчості, комунікативних навичок і критичного мислення. Запропоновано низку практичних рекомендацій щодо впровадження казкотерапії у дошкільних закладах освіти. Наголошено на необхідності інтеграції казкотерапії в освітні програми для підвищення ефективності навчального процесу. Стаття є важливим внеском у сферу дошкільної освіти. Автором наголошено на важливості казкотерапії як засобу формування особистості дитини та запропоновано ефективні підходи до її використання в проєктній діяльності. Викладені ідеї можуть бути корисними для вихователів, психологів і методистів дошкільної освіти, які прагнуть впроваджувати інноваційні методики у свою практику [10].

У статті **«Казкотерапія як засіб нівелювання тривожності для дітей початкової школи»** досліджено ефективність казкотерапії як методики зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Акцентовано увагу на психологічних особливостях дітей цього вікового періоду та наголошено на важливості м'яких терапевтичних підходів у подоланні емоційних труднощів. Визначено основні причини підвищеного рівня тривожності у дітей цього віку, зокрема такі, як адаптація до шкільного середовища, високі навчальні вимоги, нестача соціальних навичок і комунікативних вмінь. Описано наслідки надмірної тривожності, а саме її вплив на успішність навчання, емоційний стан та поведінку дитини. Зазначено, що використання казок сприяє зниженню рівня тривожності шляхом створення безпечного середовища для емоційного вираження. Важливими елементами казкотерапії є ідентифікація дитини з

персонажами, що долають труднощі, моделювання позитивних способів розв'язання проблем, можливість відкрито обговорювати емоції через казковий сюжет. Запропоновано методику використання терапевтичних казок у навчальному процесі. Розглянуто принципи побудови казкових історій, які допомагають дітям справлятися зі страхами та переживаннями. Наведено приклади казок, що сприяють зниженню рівня тривожності. Продемонстровано високу ефективність казкотерапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які стикаються з емоційними труднощами. Дослідження підтверджує, що казкотерапевтичний підхід не лише допомагає долати тривожність, а й формує у дітей впевненість у собі та соціальні навички [28].

Дитячий стрес є комплексною проблемою, що потребує мультидисциплінарного підходу до його розв'язання. Найбільш ефективними методами зниження рівня стресу є когнітивно-поведінкові техніки, арттерапія, ігрові методики та емоційна підтримка з боку значущих дорослих. Запропоновані в дослідженні підходи можуть бути використані в роботі психологів, педагогів і батьків для створення середовища, що сприяє емоційному здоров'ю дітей.

4.3. Аналіз посібників і методичних рекомендацій щодо дієвих практик подолання деструктивних наслідків воєнного періоду України

Огляд охоплює статті, в яких розглянуто ключові аспекти психологічної підтримки дітей у період війни та кризових ситуацій. Проаналізовано підходи до подолання стресу та травматичних переживань у дітей різного віку, зокрема через призму теорії прив'язаності, психотерапевтичних методів і корекційних програм. Представлено дієві алгоритми кризової інтервенції, методики профілактики тривожності та стратегії адаптації, що можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками та батьками. Окремо висвітлено значення психосоціальної підтримки та формування емоційно безпечного середовища для дітей, які пережили травматичні події. Запропоновані

рекомендації та практичні вправи сприяють ефективній психологічній допомозі та відновленню психоемоційного стану дітей у складних життєвих обставинах.

У посібнику **«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»** досліджено поняття стресу, його прояви у воєнний час та розглянуто стратегії подолання стресових ситуацій. Запропоновано дієві поради щодо налагодження ефективної комунікації з дітьми; проаналізовано техніки, які мають безпечний і відновлювальний характер; надано алгоритми дій для менеджменту складних ситуацій (булінг, суїцид, сексуальне насилля), які почастішали під час війни. Подано вправи для саморегуляції, заземлення та активності, які допоможуть дорослим і дітям відновити втрачений ресурс.

Окремим компонентом посібника є додаток, який містить інтерактивні ресурси, розроблені експертами ГО «GoGlobal» для таборової програми обміну UKRAINE is the CAPITAL of GREAT PEOPLE [9].

У посібнику для батьків **«Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресу»** досліджено прив'язаність у житті дитини. Що кращий такий зв'язок, то надійніша прив'язаність. Потреба в надійній людині, яка в разі небезпеки допоможе та захистить, залишається на все життя. У дорослих людей у стресових ситуаціях також активізується система прив'язаності, сформована в ранньому дитинстві.

Визначено вікові зміни на різних етапах дорослішання. Огляд охоплює такі вікові періоди:

- ❖ раннє дитинство: від народження до 3 років;
- ❖ дошкільний період: від 3 до 6 років;
- ❖ молодший шкільний період: від 6 (7) до 12 років;
- ❖ підлітковий (пубертатний) період: від 12 до 17 років;
- ❖ юність та рання дорослість: від 17 до 21 року.

Виявлено закономірності формування певного типу прив'язаності дитини (надійний, амбівалентний, уникливий, дезорганізований) залежно від того, як значимий/значимі дорослий/дорослі реагують на сигнали від немовляти та

задовольняють потреби дитини. Наведено чинники, наявність яких в сім'ї дає можливість сформувати у дитини надійний тип прив'язаності. Запропоновано методики надання допомоги дитині, яка перебуває в стресі, алгоритми роботи з власним стресом, способи протидії емоційному вигорянню батьків.

Посібник є актуальним у сучасних умовах, коли діти стикаються зі значними психологічними навантаженнями через соціальні та економічні зміни, зазнають впливу цифрового середовища та різноманітних життєвих труднощів. Матеріали видання стануть у пригоді не лише батькам, а й педагогам, психологам та соціальним працівникам у роботі з дітьми. Завдяки доступній мові, структурованому викладу та орієнтації на практичне застосування книга допомагає дорослим краще розуміти емоційний стан дитини та відшуковувати дієві способи підтримки у складних ситуаціях. Видання сприяє підвищенню обізнаності в питаннях дитячого стресу та формує відповідальний підхід до виховання в емоційно безпечному середовищі [12].

У посібнику **«Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам»** досліджено питання психологічного добробуту дітей під час війни. Видання містить практичні поради для батьків і опікунів щодо підтримки ментального здоров'я малюків і підлітків. Визначено розуміння впливу війни на дитячу психіку – як діти різного віку реагують на стрес, тривожність, страх і втрату; тривожні сигнали, які потребують негайного та обов'язкового звернення за допомогою до психолога. Подано практичні поради щодо комунікації – як пояснювати дітям складні події, як підтримувати емоційний зв'язок та сприяти почуттю безпеки; методи психологічної підтримки – дихальні вправи, ігрові техніки, арттерапія для зменшення стресу. Запропоновано рекомендації щодо власного стану дорослих – як батькам і опікунам подбати про власне психологічне здоров'я, щоб ефективно допомагати дітям; алгоритми дій у кризових ситуаціях – що робити у разі панічних атак у дитини, втрати близької людини або зміни середовища через вимушене переселення.

Видання є практичним посібником та важливим інформаційним ресурсом для батьків, вихователів і психологів, які працюють із дітьми у складних умовах

воєнного часу. Містить не лише теоретичні аспекти, а й конкретні поради та вправи, які допоможуть дорослим підтримувати психологічний стан дітей. Посібник поєднує психологічну експертизу та розуміння реальних викликів, з якими стикаються українські сім'ї в умовах війни [13].

Навчально-методичний посібник **«Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події»** є важливим ресурсом для фахівців у галузі психології, педагогіки, соціальної роботи та психосоціальної підтримки. Видання підготовлено за участю провідних експертів у сфері дитячої психології та містить комплексні рекомендації щодо надання психологічної допомоги дітям, які пережили травматичні події. Посібник складається з кількох тематичних розділів, у яких досліджено теоретичні й практичні аспекти роботи з дітьми, що зазнали психотравматичних впливів. Основні розділи визначають теоретичні підходи до розуміння дитячих травм та їх наслідків, методи діагностики психологічного стану дітей після травматичних подій. Запропоновано практичні рекомендації щодо надання кризової інтервенції та довготривалої підтримки, описи програм і технік психологічної реабілітації. Виявлено вплив травматичного досвіду на поведінку та емоційний стан дітей.

Рекомендовано практичні інструменти психосоціальної підтримки фахівців, які працюють із дітьми з урахуванням особливості роботи з батьками та опікунами дітей, які пережили травму. Видання є актуальним у контексті сучасних викликів, зокрема воєнних конфліктів, природних катастроф, сімейного насильства та інших кризових ситуацій. Автори підходять до проблеми комплексно, пропонуючи ефективні методи роботи, засновані на доказовій практиці та міжнародному досвіді.

Посібник є важливим джерелом знань для фахівців, які працюють із дітьми у складних життєвих обставинах. Запропоновано практичні інструменти для надання психологічної допомоги та сприяння поліпшенню емоційного стану дітей, які пережили травматичні події [20].

Посібник **«Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги»** присвячено дослідженню актуальної та соціально

значущої теми – психологічній допомозі дітям, які переживають наслідки воєнних конфліктів. Видання визначає три ключові аспекти – теоретичний, методичний і практичний, що робить його цінним джерелом для психологів, соціальних працівників, педагогів та волонтерів. Здійснено аналіз психологічних наслідків війни для дітей різного віку. Звернуто увагу на механізми психотравми, адаптаційні стратегії та ризики, пов'язані з посттравматичними розладами. Розглянуто міжнародні дослідження впливу воєнних дій на психіку дітей, а також українські реалії цього явища. Надано рекомендації щодо організації психологічної допомоги дітям війни з акцентуванням уваги на використанні арттерапії, когнітивно-поведінкових технік та ігрових методик для стабілізації емоційного стану. Окремо розкрито питання психологічної підтримки батьків та опікунів дітей, які пережили воєнні події. Запропоновано конкретні сценарії роботи з дітьми, які зазнали психологічної травми внаслідок війни. Наведено приклади психотерапевтичних вправ, діагностичних методик та алгоритмів кризового втручання. Висвітлено досвід співпраці з міжнародними організаціями, які надають підтримку постраждалим дітям.

Посібник є особливо важливим у контексті сучасних подій, пов'язаних із війною в Україні, оскільки не лише теоретично обґрунтовує проблему, а й надає дієві інструменти для допомоги дітям, що робить його практично корисним для фахівців, які працюють у сфері психологічної підтримки та соціальної адаптації. Видання є ґрунтовним дослідженням, що поєднує наукові підходи та практичний досвід у сфері допомоги дітям війни, яке варто рекомендувати як фахівцям, так і всім, хто працює з постраждалими від війни дітьми [7].

Практикум **«Казкотерапія: поглиблений курс»** є комплексним посібником, присвяченим використанню казкотерапії у навчально-виховному процесі. Висвітлено основні принципи та механізми впливу на психоемоційний стан дитини. Визначено основні методи та підходи до застосування казкотерапії, наведено конкретні алгоритми роботи з казками в навчально-виховному середовищі, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами. Запропоновано вправи, методичні рекомендації та приклади казок, які можуть

бути використані в освітньому процесі. Посібник буде корисним для педагогів, які прагнуть урізноманітнити методи навчання та розвивати емоційний інтелект дітей через казкові історії. Крім того, видання матиме важливе значення для спеціалістів у сфері інклюзивної освіти, оскільки пропонує ефективні методики для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Практикум є важливим внеском у розвиток казкотерапії як педагогічного методу та поєднує глибокий теоретичний аналіз із практичними рекомендаціями, що робить його корисним як для науковців, так і для педагогів. Видання відповідає сучасним запитам освітньої сфери та визначає роль казки у формуванні емоційної стійкості та соціалізації дітей [8].

У розділі «Діагностування адаптаційних розладів в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану» практичного посібника **«Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни»** досліджено вплив воєнних дій на психічне здоров'я здобувачів освіти молодшого шкільного віку та пропонує методи діагностики адаптаційних розладів у цій віковій групі. Описано, як стресові події, пов'язані з воєнним станом, можуть впливати на емоційний і поведінковий стан дітей, зумовлюючи прояви тривожності, страхів, порушень сну та концентрації уваги. У розділі запропоновано адаптовані для українських реалій методики, які дають змогу виявити та оцінити рівень адаптаційних розладів у дітей. Методики спрямовані на виявлення емоційних і поведінкових реакцій, які можуть свідчити про наявність адаптаційних труднощів. Надано рекомендації щодо використання діагностичних інструментів у роботі практичних психологів, соціальних працівників і педагогів для своєчасного виявлення та подолання адаптаційних розладів у дітей.

Посібник є продуктивним ресурсом для фахівців, які працюють з дітьми в умовах воєнного стану, оскільки надає інструменти для раннього виявлення та корекції психологічних проблем, спричинених стресовими подіями [2].

У методичному посібнику **«Психолого-педагогічний практикум»**, вміщено розділ «Програма корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку», який присвячено розробленню та впровадженню програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у дітей старшого дошкільного віку. Використано інтегративний підхід, який поєднує різні методи, зокрема такі, як казкотерапія, ігротерапія та рефлексивні техніки, для ефективної роботи з тривожністю у дітей. Програма складається з серії спеціально організованих корекційних занять, дібраних з урахуванням рівня розвитку дітей, їхніх вікових та індивідуальних особливостей. У спеціально організованому предметно-розвивальному середовищі стимулюють пізнавальні інтереси дітей, закріплюють навички, набуті на корекційних заняттях у освітньому процесі та в домашньому середовищі. Оцінювання ефективності корекційних впливів передбачає вимірювання психологічного змісту та динаміки реакцій, сприяння появи позитивних поведінкових реакцій і переживань.

Запропонована програма є важливим інструментом для практичних психологів, педагогів і батьків, оскільки надає структурований підхід до роботи з тривожністю у дітей дошкільного віку та сприяє стабілізації їх емоційного стану та гармонійному розвитку [18].

Науково-методичний посібник **«Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом»** присвячено питанням організації ефективної стаціонарної реабілітації пацієнтів із психічними розладами, що виникають унаслідок психотравматичних подій і тривалого впливу стресу. Проаналізовано сучасні методи медико-психологічної допомоги та підходи до лікування психічних порушень у стаціонарних умовах. Розкрито поширеність психічних розладів, спричинених воєнними подіями, соціально-економічною нестабільністю та іншими стресогенними чинниками. Акцентовано на зростанні потреби в комплексній медико-психологічній допомозі. Розглянуто багаторівневу систему допомоги, що охоплює медикаментозне лікування, психотерапевтичні підходи та соціальну адаптацію. Схарактеризовано когнітивно-поведінкову терапію (КПТ),

арттерапію, тілесно-орієнтовані методи та психоедукацію. Розглянуто етапи стаціонарної допомоги: діагностичний етап (виявлення психічних порушень та визначення рівня тяжкості стану пацієнта); інтенсивна терапія (медикаментозна підтримка та активне психотерапевтичне втручання); соціальна реадаптація (підготовка до повернення у звичне середовище, профілактика рецидивів). Запропоновано алгоритми взаємодії медичних фахівців, психологів і соціальних працівників у процесі лікування та заходи щодо зменшення ризику повторного загострення психічних розладів [23].

У методичних рекомендаціях **«Діагностика та механізми подолання втрат у навчанні молодших школярів»** розглянуто проблеми освітніх втрат у молодших школярів, спричинені сучасними кризовими умовами, зокрема пандемією та воєнними діями в Україні. Виявлено основні причини освітніх втрат: переривання навчального процесу через надзвичайні ситуації, перехід на дистанційне навчання та недостатність його ефективності для молодших школярів, емоційне напруження дітей через соціальні й психологічні чинники. Запропоновано методи оцінювання рівня знань і навичок учнів, зокрема використання спостережень, тестових методик та індивідуальних бесід із дітьми, визначення когнітивних та емоційних бар'єрів у навчанні. Визначено механізми подолання втрат у навчанні: адаптація навчальних програм із урахуванням прогалин у знаннях; використання інтерактивних та ігрових методів навчання для підвищення мотивації учнів; індивідуальний підхід до кожного учня, забезпечення психологічної підтримки; інтеграція психологічних і педагогічних методів для відновлення навчальної діяльності. Надано рекомендації для вчителів, методистів і освітніх адміністраторів щодо подолання навчальних прогалин у дітей початкової школи. Акцентовано на важливості підтримки емоційного стану учнів під час кризових ситуацій та впровадженні інноваційних педагогічних технологій. Методичні рекомендації є важливим ресурсом для організації ефективного освітнього процесу в умовах освітніх втрат. Запропоновані підходи сприяють не лише покращенню академічних результатів, а й психологічного стану здобувачів освіти [4].

Отже, аналіз досліджень і навчально-методичних посібників з питань психологічної підтримки дітей у кризових ситуаціях, а саме в умовах воєнного стану, свідчить про необхідність комплексного підходу до надання допомоги. У представлених працях акцентовано увагу на важливості формування безпечного середовища, розвитку ефективної комунікації та застосування різноманітних методів психологічної реабілітації, зокрема таких, як арттерапія, ігротерапія та казкотерапія. Окрему увагу приділено ролі прив'язаності у подоланні стресу, адаптаційним стратегіям і кризовій інтервенції. Використання методик, запропонованих у дослідженнях, сприяє не лише подоланню стресу у дітей, а й підвищенню стресостійкості батьків, педагогів та інших фахівців, що працюють із дітьми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. Подолання страхів у дітей, які спричинені війною: ресурс арттехнік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. Вип. 3(27-03). С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059>.

2. Гнатюк О. В. Діагностування адаптаційних розладів в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни* : практ. посіб. Київ, 2023. С. 80–99. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737787/> (дата звернення: 20.03.2025).

3. Дичківська І. М., Козлюк О. А., Косарева О. І. Психолого-педагогічні умови подолання тривожності у здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Вип. 3. С. 57–66. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-3-57-66>.

4. Діагностика та механізми подолання втрат у навчанні молодших школярів: метод. реком. / кол. авт.; за загал. ред. О. М. Топузова; уклад.

О. В. Онопрієнко. Київ, 2023. 146 с. URL: <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2023/09/Diahnostyka-ta-mekhanizmy-podolannia-vtrat-u-navchanni-3.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).

5. Дьомкіна І., Турчина І. Особливості розвитку пізнавальних інтересів учнів на уроках в початковій школі в умовах змішаного навчання в період воєнного стану. *UNIVERSUM*. 2024. Вип. 8. С. 319–324. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1019> (дата звернення: 20.03.2025).

6. Жейнова С., Нахалова О. Формування позитивного світосприйняття у дітей дошкільного віку в умовах воєнного часу засобами арттерапії. *Науковий вісник Мелітопольського держ. пед. ун-ту імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка*. 2024. Вип. 1(32). С. 93–99. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-1-32-93-99>.

7. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Вид. ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734177/> (дата звернення: 20.03.2025).

8. Казачінер О. С., Бойчук Ю. Д. Казкотерапія: поглиблений курс : практикум / Харків. нац. пед. ін-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. 119 с. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/6815> (дата звернення: 20.03.2025).

9. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник / упоряд.: Д. В. Арцимєєва, Г. Терентьєва, О. Чуйко, В. Шкуро, А. Голотенко; консульт. Г. Бурковська; заг. ред. Л. Залюбовська; заг. коорд. А. Матвієнко. [Б. м., б.в.], 2022. 68 с.

10. Коноваленко Н. О. Казкотерапія. Технологія проектної діяльності з дітьми старшого дошкільного віку. *Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації*. 2022. Вип. 10. С. 141–145.

11. Лісневська Н. Казкотерапія як психотерапевтичний метод впливу на психічний стан дітей дошкільного віку. *Наукові записки Бердянського держ. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Бердянськ, 2023. Вип. 3. С. 264–275. DOI: <https://doi.org/10.31494/2412-9208-2023-1-3-264-275>.

12. Мельник Л., Пуха К., Романюк Г. Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресу: poradnik для батьків. Київ, 2022. 56 с. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/parenting-without-stress> (дата звернення: 20.03.2025).
13. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. Брошура фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні / уклад.: Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю. [Б. м., б.в., б. р.] 54 с.
14. Міськов Г. Діти і війна: досвід екстреної психологічної допомоги. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. Вип. 2(25). С. 155–169. DOI: <https://doi.org/10.33189/epsn.v2i25.262>.
15. Монке О. Казкотерапія і бодинаміка у підтримці дітей з підвищеною тривожністю. *Preschool Education: Global Trends*. 2023. Вип. 3. С. 7–29. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-703X-2023-3-7-29>.
16. Нікітіна Н. Казкотерапія як метод роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в умовах війни. *NewInception*. 2024. Вип. 1-2 (15-16). С. 26–35. DOI: <https://doi.org/10.58407/NI.24.1-2.2>.
17. Нікітіна Н. П. Казкотерапія як метод подолання дитячих травм, заподіяних війною в Україні. *Сімдесят п'яті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали міжнар. мультидисципл. наук. інтернет-конф. (Львів, Україна – Переворськ, Польща, 25-26 трав. 2023 р.)* / [редкол.: О. Патряк та ін.]; ГО «Наукова спільнота»; WSSG w Przeworsku. Львів, 2023. С. 122–125. URL: http://www.spilnota.net.ua/data/downloads/file_1693300282.pdf#page=122 (дата звернення: 20.03.2025).
18. Олійник М. І., Романова Н. Г. Програма корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний практикум : метод. посіб.* Київ, 2024. Ч. 5. С. 93–104. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/72fcf7a6-548e-47ce-9234-6730069b3e24/content> (дата звернення: 20.03.2025).
19. Потапчук Є., Міщенко О. Стратегії подолання стресу жінками та їх стресостійкість в умовах воєнного стану в Україні. *Psychology Travelogs*, 2023.

Вип. 3. С. 90–99. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-9>.

20. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / авт.-упоряд.: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022. 104 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf> (дата звернення: 20.03.2025).

21. Руденко Ю. Казкотерапія в соціальній роботі. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. пр. молодих вчених Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка* / [ред.-упоряд. М. Пантук, А. Душний, В. Ільницький, І. Зимомря]. Дрогобич, 2023. Вип. 60, т. 3. С. 262–266. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/60-3-42>.

22. Русин Н. М., Черепаня Н. І., Арделан Я. Казкотерапія та лялькотерапія як інноваційний підхід до виховання сучасного дошкільника. *Освіта і Наука*. 2024. Вип. 2(37). С. 119–127.

23. Старков Д. Ю., Ярий В. В., Олішевський О. В. Організація стаціонарної медико-психологічної реабілітації розладів, пов'язаних з психічною травмою та стресом : наук.-метод. посіб.. Київ : ФОП Ямчинський О. В., 2023. 136 с.

24. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *PsychologyTravelogs*. 2023. Iss. 1. Р. 87–96. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/13678> (дата звернення: 20.03.2025).

25. Тимків І. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Філософія освіти. Philosophy of Education*. 2022. Вип. 27(2). С. 56–65. DOI: <https://doi.org/10.31874/2309-1606-2021-27-2-4>.

26. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540/1083> (дата звернення: 20.03.2025).

27. Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*.

2024. Вип. 3. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11>.

28. Шуба Л. В., Захаріна Є. А., Шуба В. В., Шуба В. О. Казкотерапія, як засіб нівелювання тривожності для дітей початкової школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. Вип. 10(170), С. 169–173. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).35](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).35).

29. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 34(73), С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07>.

30. Щадюк О. Подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги. *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 19, т. 2. С. 183–191. DOI: <https://doi.org/10.35619/iiu.v2i19.610>.
