

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

ПИЛИПЧУК АНДРІЙ ПЕТРОВИЧ
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ЗАКЛАДІ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Спеціальність: 251 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ЧЕРНЕТА СВІТЛАНА ЮРІЇВНА
доктор педагогічних наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 6
засідання кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
від 12 листопада 2025р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Пилипчук Андрій. Соціально-педагогічна робота з дітьми військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти.

У магістерській роботі висвітлено теоретичні, нормативно-правові та практичні засади соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців у закладі загальної середньої освіти. Розкрито соціально-психологічні особливості цієї категорії дітей, зумовлені впливом стресових і травмувальних чинників, пов'язаних із військовою службою батьків, а також проаналізовано проблеми їх емоційного благополуччя, тривожності та особливості адаптації у шкільному середовищі.

У межах дослідницької частини проведено емпіричне вивчення рівня тривожності та життєстійкості 32 учнів різного віку, чий батьки є військовослужбовцями. Отримані результати засвідчили наявність підвищених ризиків емоційної дезадаптації, варіативність показників тривожності та неоднорідність рівнів життєстійкості, що підтверджує потребу у цілеспрямованій соціально-педагогічній підтримці.

На основі отриманих даних розроблено комплекс тренінгових занять, спрямований на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців, формування навичок саморегуляції, конструктивної взаємодії, розвиток емпатії та зниження проявів тривожності й агресивності. Запропонована програма включає систему занять корекційно-розвивального спрямування, що може бути використана соціальними педагогами та практичними психологами в освітніх закладах.

Результати дослідження підтверджують ефективність комплексного підходу до соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців та підкреслюють значущість шкільного середовища як простору підтримки стабільності та розвитку.

Ключові слова: діти військовослужбовців, соціально-педагогічна робота, тривожність, життєстійкість, емоційна сфера, тренінг, заклад загальної середньої освіти.

ABSTRACT

Pylypchuk Andrii. Socio-pedagogical Work with Children of Military Personnel in General Secondary Education Institutions

The master's thesis highlights the theoretical, legal, and practical foundations of social-pedagogical work with children of military personnel in general secondary education institutions. The work reveals the socio-psychological characteristics of this category of children, caused by the impact of stress and traumatic factors associated with their parents' military service. Furthermore, it analyses problems regarding their emotional well-being, anxiety, and specific features of adaptation within the school environment.

Within the research part, an empirical study anxiety and resilience levels has been conducted among 32 students of different ages whose parents are military personnel. The obtained results indicated the presence of increased risks of emotional maladjustment, variability in anxiety indicators, and heterogeneity in resilience levels, which confirms the need for targeted socio-pedagogical support.

Based on the obtained data, a complex of training sessions has been developed, aimed at harmonizing the emotional sphere of military personnel's children, forming self-regulation and constructive interaction skills, developing empathy, and reducing manifestations of anxiety and aggression. The proposed program includes a system of corrective and developmental sessions that can be utilized by social pedagogues and practical psychologists in educational institutions.

The study results confirm the effectiveness of a comprehensive approach to socio-pedagogical work with children of military personnel and emphasize the significance of the school environment as a space of support, stability and development.

Keywords: children of military personnel, socio-pedagogical work, anxiety, resilience, emotional sphere, training, general secondary education institution.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	9
1.1. Нормативно-правове забезпечення захисту дітей військовослужбовців	9
1.2. Соціально-психологічні особливості дітей військовослужбовців	14
1.3. Напрями соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців у закладі загальної середньої освіти	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ.....	32
2.1. Визначення рівня тривожності та життєстійкості дітей військовослужбовців	32
2.2. Комплекс тренінгових занять з соціально-педагогічної роботи, спрямований на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців	37
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Війна суттєво вплинула на функціонування сімейної системи українців, порушивши звичний перебіг життя багатьох родин. У переважній більшості сімей є члени, які в той чи інший спосіб залучені до військової служби. Сім'ї військовослужбовців змушені долати численні виклики, пов'язані зі стресом, емоційним виснаженням, тривогою та невизначеністю. Відсутність хоча б одного з батьків змінює усталений ритм та структуру сімейного життя, ускладнюючи виконання щоденних функцій родини.

Поняття «сім'я військовослужбовця» сьогодні стало звичним і широко впізнаваним у суспільному дискурсі України. За даними дослідження компанії Gradus Research (2023), близько 40% громадян мають у родині осіб, які беруть участь у захисті держави [13]. Водночас точної статистики щодо кількості дітей військовослужбовців наразі не існує, оскільки процес мобілізації триває, а чисельність військових, а відповідно й кількість сімей, постійно зростає.

Діти цієї категорії перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, адже постійна невизначеність, тривога за життя рідних, можливі втрати, тривалий розрив сімейних зв'язків та зміна звичного соціального середовища створюють додаткові ризики для їхнього емоційного, особистісного й соціального розвитку.

Заклад загальної середньої освіти стає одним із головних середовищ, де дитина проводить значну частину часу, взаємодіє з однолітками й дорослими, формує уявлення про безпеку та отримує соціальну підтримку. Саме тому школа відіграє ключову роль у своєчасному виявленні труднощів, забезпеченні емоційного благополуччя та створенні умов для стабілізації психічного стану дітей військовослужбовців.

У сучасних умовах різко зростає потреба в розробці ефективних форм і методів соціально-педагогічної роботи, спрямованих на попередження дезадаптації, зниження тривожності, запобігання агресивним проявам, формування емоційної стійкості та розвитку навичок конструктивної взаємодії. Соціальний педагог має бути підготовленим до роботи з дітьми, які переживають

травматичний досвід війни, мають підвищену потребу в підтримці та в безпечному освітньому середовищі.

Незважаючи на наявні дослідження з питань психолого-педагогічного супроводу дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах, проблема саме соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців у закладі загальної середньої освіти потребує подальшого наукового осмислення. Недостатньо розроблені системні програми корекційно-розвивальної роботи, методики підтримки, що враховують специфіку воєнного досвіду, особливості сімейної ситуації та потреби молодшого і підліткового віку.

Особливо відчутними ці зміни є для дітей, психіка яких ще перебуває у стадії формування та не має достатніх ресурсів для подолання інтенсивних емоційних переживань і стресових ситуацій. Тривала розлука, брак уваги та підтримки, а також переживання за життя батьків можуть спричинювати в них емоційну напругу, поведінкові труднощі та загострене відчуття небезпеки.

Отже, актуальність теми зумовлена зростанням кількості дітей військовослужбовців та їхньою вразливістю до емоційних і поведінкових порушень; необхідністю створення ефективної системи соціально-педагогічної підтримки в умовах воєнного часу; потребою забезпечення безпечного та підтримувального освітнього середовища; недостатнім науково-методичним забезпеченням соціально-педагогічної роботи саме з цією категорією дітей; важливістю розробки та впровадження тренінгових програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної стійкості та конструктивної взаємодії.

Деякі аспекти соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти були предметом досліджень таких науковців: Левченко В., Луценко О. (особливості впливу воєнних подій на дітей розглядає); Запорожець О., Креймеєр Дж., Шеппард С., Маллатрас Дж. та ін. (важливість роботи з родиною військового як цілою системою); А.Капська, О.Караман, Я.Юрків та ін. (соціально-педагогічна робота з дітьми, які перебувають в складних життєвих обставинах).

Аналіз наукових досліджень свідчить про наявність необхідності та недостатньої розробленості проблеми та її необхідності для суспільства, що й зумовило вибір теми магістерської роботи: **«Соціально-педагогічна робота з дітьми військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти»**.

Мета дослідження розробити комплекс тренінгових занять з соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження - соціально-педагогічна робота з дітьми.

Предмет дослідження зміст, форми та методи соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати нормативно-правове забезпечення захисту дітей військовослужбовців
2. Визначити соціально-психологічні особливості дітей військовослужбовців та окреслити напрями соціально-педагогічної роботи з ними в закладі загальної середньої освіти.
3. Провести дослідження щодо визначення рівня тривожності та життєстійкості дітей військовослужбовців.
4. Розробити комплекс тренінгових занять з соціально-педагогічної роботи, спрямований на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, вивчення словників, Інтернет-ресурсів, дисертацій для визначення понятійно-категоріального апарату; емпіричні (анкетування, тестування, опитування, спостереження).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Новоукраїнського ліцею Ярославичської сільської ради Дубенського району Рівненської області. Дослідженням охоплено 32 учні різного віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці комплексу тренінгових занять з соціально-педагогічної роботи, спрямований на

гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців в закладі загальної середньої освіти.

Апробація результатів та публікацій. Результати дослідження представлені: Пилипчук А. Напрями соціально-педагогічної роботи з сім'ями військовослужбовців. *Педагогіка* [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2025. 188 с. .

Структура. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків списку використаних джерел (50 джерел) і 2 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Нормативно-правове забезпечення захисту дітей військовослужбовців

Повномасштабна війна в Україні різко загострила питання дотримання та захисту прав дітей. Порушення стосуються найфундаментальніших прав - на життя, безпеку, медичну допомогу, освіту та захищений простір для розвитку [33]. У центрі уваги соціальної роботи сьогодні перебувають діти, які безпосередньо постраждали від воєнних дій: зазнали поранень, пережили насильство чи незаконне переміщення, втратили батьківське піклування або опинилися у складних життєвих обставинах. Водночас діти військовослужбовців також потребують спеціального захисту, адже їхнє життя супроводжується підвищеною тривогою, ризиками психологічної травматизації та емоційним виснаженням [21].

Хоча в Україні вже функціонує система надання медичних, реабілітаційних і соціальних послуг дітям, які постраждали через війну, нормативно-правова база потребує подальшого вдосконалення для забезпечення ефективної реалізації наявних правових гарантій [37]. Проблемою залишається недостатня чіткість процедур та механізмів впровадження норм, що ускладнює надання допомоги вчасно та системно.

Міжнародно-правові стандарти захисту дітей у збройних конфліктах

Україна ратифікувала низку міжнародних документів, які визначають базові гарантії щодо захисту дітей під час війни:

Конвенція ООН про права дитини (1989) - основний документ, що визначає права дитини, включно з правами на життя, захист, медичну допомогу та освіту. Стаття 38 встановлює обов'язок держави захищати дітей від залучення до бойових дій та створювати умови для безпечного дитинства [15].

Факультативний протокол щодо участі дітей у збройних конфліктах (2000) – забороняє участь осіб віком до 18 років у бойових діях, визначає зобов'язання держав щодо запобігання рекрутингу дітей та забезпечення підтримки тим, хто постраждав від конфлікту [39].

Женевські конвенції та Додаткові протоколи (1949, 1977) – встановлюють норми захисту цивільного населення, зокрема дітей, під час війни, регламентують надання медичної допомоги та забезпечення гуманітарного захисту.

Резолюції Ради Безпеки ООН (зокрема №1261, 1999) – визнають дітей окремою вразливою групою в умовах конфліктів та закликають держави створювати механізми моніторингу й реагування на порушення їхніх прав [44].

Ці міжнародні стандарти інтегровані в українське законодавство та становлять основу для формування державної політики щодо захисту дітей у період збройних конфліктів.

Національне законодавство України щодо захисту дітей в умовах війни

Нормативно-правова база України включає комплекс документів, які регулюють права дітей, у тому числі дітей військовослужбовців та тих, хто постраждав від війни:

Кримінальний кодекс України – визначає відповідальність за злочини проти дітей, зокрема за викрадення, насильство та інші дії, що становлять загрозу їхньому життю й безпеці [19].

Закон України «Про охорону дитинства» - гарантує забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, соціальний захист, а також спеціальні умови допомоги в кризових ситуаціях, у тому числі під час воєнних конфліктів [9].

Державна стратегія захисту прав дітей у збройних конфліктах - закріплена постановою Кабінету Міністрів, передбачає комплексну підтримку постраждалих дітей: психологічну реабілітацію, соціальну інтеграцію, моніторинг порушень прав та державні механізми їх відновлення [29].

Порядок надання соціальних послуг дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій – регулює роботу соціальних служб, визначає стандарти надання підтримки, зокрема термінової психологічної допомоги [23].

Роль Уповноваженого Верховної Ради України з прав дитини – орган здійснює моніторинг порушень прав дітей, координує взаємодію з міжнародними організаціями та сприяє документуванню випадків порушень.

Особливості застосування міжнародного гуманітарного права

Міжнародне гуманітарне право формує рамки соціальної роботи з дітьми у конфліктних зонах:

забезпечує обмеження ведення бойових дій у місцях проживання цивільного населення;

гарантує гуманітарний захист дітей;

регулює порядок реагування на випадки насильства, незаконного переміщення та примусової участі у воєнізованих формуваннях.

Практична реалізація цих норм передбачає створення безпечних зон, організацію гуманітарної допомоги, реабілітацію дітей, які пережили психологічні травми, та налагодження співпраці з міжнародними структурами.

Україна створила низку механізмів для фіксації випадків порушення прав дітей під час війни:

Єдина державна система моніторингу – забезпечує централізований збір інформації про випадки насильства, поранення, незаконні переміщення дітей, що дозволяє оперативно реагувати на порушення [24].

Співпраця з міжнародними організаціями (ЮНІСЕФ, Червоний Хрест, Save the Children) - створює додаткові бази даних і сприяє міжнародному представництву фактів порушення прав дітей.

Платформи збору свідчень у зонах конфлікту - надають можливість постраждалим або їхнім родинам повідомляти про порушення, що може стати підставою для юридичної оцінки та міжнародного переслідування злочинів.

В Україні запроваджено низку механізмів для підтримки таких дітей. Основні нормативні документи включають:

Закон «Про охорону дитинства» - визначає категорії дітей, що мають право на спеціальний захист.

Постанова КМУ №268 - регламентує порядок надання статусу, перелік необхідних документів і процедуру розгляду заяви [30].

Накази Мінсоцполітики - уточнюють функції органів соціального захисту, порядок видачі довідок, надання чи відмови у статусі [10].

Механізм подання документів через портал «Дія» - запроваджений у 2024 році для спрощення доступу до послуг [27].

Закон «Про соціальні послуги» - визначає види допомоги, які можуть отримувати діти відповідного статусу.

Ці документи створюють нормативну основу для забезпечення медичної, психологічної, освітньої та соціальної підтримки дітей, які постраждали внаслідок війни.

Аналіз чинного законодавства свідчить, що поняття діти військовослужбовців, наразі, не визначено. Розуміння цієї дефініції можна простежити з поняття «члени сім'ї військовослужбовця». До цієї категорії відносять: дружину (чоловіка), їхніх неповнолітніх дітей (до 18 років), неодружених повнолітніх дітей, які визнані особами інвалідністю з дитинства І або ІІ групи або особами з інвалідністю І групи, непрацездатних батьків, особу, яка перебуває під опікою або піклуванням військовослужбовця [28]. Відповідно законодавство також передбачає лише заходи соціально-економічного захисту, зокрема, першочергове право на владування своїх дітей до дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів, при доступі до закладів вищої та фахової передвищої освіти тощо. Тому, поняття «діти військовослужбовців» визначаємо, що це неповнолітні діти військових, які в Україні мають право на певні соціальні пільги та підтримку, особливо якщо їхні батьки мають статус учасника бойових дій (УБД) або загинули на війні, що включає переваги у навчанні (безкоштовні підручники, пріоритет у садочках), пільги на оздоровлення та відпочинок, а також знижки на комунальні послуги (для батьків), а у випадку УБД - пільги на оплату ЖКП (для самих пільговиків), - все це для забезпечення їхніх прав і соціального захисту. Однак, фактично законодавством не передбачено цільної соціально-психологічної, соціально-економічної підтримки дітей військовослужбовців.

Отже, наразі законодавство визначає статус «дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій», але не виокремлює дітей військовослужбовців як окрему

категорію, хоча вони мають специфічні ризики (емоційна травматизація, тривала розлука, підвищений стрес).

Соціальні й психологічні послуги формально передбачені, однак, немає єдиних стандартів оцінки потреб дітей військових; відсутня чітка процедура співпраці закладів освіти, служб захисту дітей та соціальних служб; допомога часто надається за фактом вже помітних порушень, а не превентивно.

Хоча нормативні документи декларують право на психологічну допомогу, не визначено конкретний обсяг і формат такої допомоги; вимоги до кваліфікації фахівців; механізми фінансування послуг для дітей військових.

Наразі, відсутня система міжвідомчої координації щодо роботи з дітьми військовослужбовців. Соціальні служби, заклади освіти, медичні установи та військові структури працюють паралельно, без створення єдиного механізму супроводу сімей військовослужбовців. Це призводить до дублювання функцій або, навпаки, їх провалів; неузгодженості даних та повільного реагування на запити сімей.

Насьогодні спостерігається брак механізмів моніторингу порушень прав дітей військовослужбовців. Система фіксації порушень стосується переважно дітей, що постраждали безпосередньо від воєнних дій. Водночас, не відслідковуються системно випадки порушення прав дітей військовослужбовців у сімейній, освітній або соціальній сферах; немає вимоги створювати окремий реєстр таких дітей.

Ще однією проблемою залишається неузгодженість між міжнародними стандартами і національною практикою. Оскільки Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права дитини та інші акти, однак, окремі положення не адаптовані для умов тривалої війни; відсутні механізми практичного застосування міжнародних норм до дітей, чиї батьки служать у Збройних Силах.

Через воєнні дії деякі громади мають обмежений доступ до психологів, соціальних педагогів, реабілітаційних центрів; відсутність нормативної вимоги забезпечувати рівномірний розподіл фахівців призводить до регіональних диспропорцій.

Закладам загальної середньої освіти не надано чітких інструкцій щодо роботи з дітьми військовослужбовців, а саме: не прописані алгоритми взаємодії з сім'ями; не визначено мінімальні стандарти соціально-педагогічного супроводу; відсутні нормативно затверджені протоколи реагування на емоційні кризи учнів.

Таким чином, попри наявність нормативних актів із захисту дітей у контексті війни, потреби дітей військовослужбовців залишаються частково нерештованими, а система захисту - фрагментарною. Це підкреслює необхідність створення окремих стандартів підтримки цієї групи дітей, удосконалення міжвідомчої взаємодії, посилення практичного виконання наявних норм.

1.2. Соціально-психологічні особливості дітей військовослужбовців

Для глибшого розуміння потреб дітей військовослужбовців розкриємо детальніше їх соціально-психологічні особливості.

Доцільно наголосити, що в умовах повномасштабної війни практично всі українські діти тією чи іншою мірою зазнали впливу збройного конфлікту. За офіційними даними Національної соціальної сервісної служби України (станом на початок 2024 року), статус «дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів» отримали понад 120,9 тис. осіб. До цієї категорії належать діти, які пережили поранення, травмування, різні форми насильства - фізичного, сексуального чи психологічного, а також ті, хто був незаконно вивезений, викрадений або залучений до воєнізованих формувань. Надання такого статусу покликане підкреслити їхню вразливість, а також забезпечити належний рівень соціального захисту та підтримки з боку держави й суспільства [34].

Унаслідок повномасштабної війни в Україні значно зросли ризики емоційного виснаження та дезадаптації дітей, що безпосередньо відображається на їхньому навчанні та поведінці в закладі освіти. Результати опитувань, проведених серед українських школярів у 2023 році міжнародними організаціями, засвідчили, що більшість дітей відчувають зниження навчальної

мотивації, труднощі з концентрацією уваги, втому та підвищений рівень стресу [44]. Відключення електроенергії, повітряні тривоги, дистанційне навчання та психологічне перенапруження стали основними причинами пропусків занять і погіршення успішності.

Попри цифровізацію освіти та численні реформи, ключова потреба дитини – відчуття безпеки – у сучасних умовах залишається недостатньо забезпеченою. Це створює додаткові бар'єри для навчання навіть у відносно безпечних регіонах. Дослідження психологічного стану учнів показують високі показники тривожності, емоційної напруги й переживання втрат, що свідчить про системний характер проблеми в освітньому середовищі.

Окремої уваги потребує група дітей, чиї батьки проходять військову службу. Їхній досвід значно відрізняється від загальних викликів, які переживають інші школярі.

Умовно дітей військовослужбовців можна поділити на такі групи:

- діти, батьки яких є діючими військовими і перебувають в зоні бойових дій;
- діти, батьки яких є діючими військовими і перебувають в тилу;
- діти, батьки яких отримали інвалідність внаслідок війни;
- діти, батьки яких загинули або померли внаслідок війни.

Діти військовослужбовців одночасно стикаються з кількома джерелами стресу: загрозами війни, тривалою відсутністю одного або обох батьків, невизначеністю щодо термінів їхнього повернення, змінами у сімейній системі та внутрішнім конфліктом, пов'язаним із необхідністю «бути сильними». Емоційна невизначеність, що супроводжує життя таких дітей, часто підсилює тривожність і ускладнює формування відчуття стабільності.

Попри те, що значна частина наукових напрацювань стосовно дітей військових походить із зарубіжних досліджень, особливо американських, їх пряме перенесення на українські реалії є обмеженим. У багатьох країнах військова служба має добровільний характер, а сім'я завчасно знає терміни ротацій і повернення. В Україні більшість сімей зіштовхується з раптовою

мобілізацією, браком часу на психологічну підготовку та відсутністю стабільної системи підтримки. Тому переживання українських дітей істотно відрізняються: вони можуть одночасно стикатися з небезпекою бойових дій, втратою житла, зміною школи та довготривалою розлукою з батьками.

Крім того, на відміну від дітей у країнах, де війна не відбувається на їхній території, українські школярі можуть переживати кілька травматичних подій паралельно – обстріли, вимушену евакуацію, руйнування інфраструктури, зміну соціального оточення та освітнього середовища. Усе це підвищує ризики емоційної та поведінкової дезадаптації.

Одним із чинників, що посилює труднощі дітей військовослужбовців, є невизначеність щодо тривалості служби батьків. На практиці саме відсутність часових меж розлуки найчастіше стає причиною хронічної тривоги у дітей. Чим довший період очікування, тим більшою є ймовірність появи емоційної нестабільності, проблем з довірою, труднощів у навчанні та соціальних контактах.

Діти військовослужбовців часто стикаються зі змінами звичного способу життя: зміною місця проживання, школи, перерозподілом ролей у сім'ї, тривогою за життя одного з батьків. Унаслідок цього у них можуть виникати розлади емоційного реагування, підвищений рівень стресу, фрустрація, відчуття невизначеності або переживання травматичних подій, пов'язаних як із бойовими діями, так і з сімейними змінами. Деякі діти демонструють ознаки травматичної кризи, симптоми депривації, емоційного виснаження або дезадаптаційні прояви у шкільному середовищі.

У закладах освіти серед учнів, чиї батьки перебувають у зоні бойових дій або повертаються після ротацій, поширеними є гострі емоційні реакції, реактивні стани, переживання втрати чи тривалої розлуки, дезорієнтація, труднощі у формуванні почуття безпеки, а інколи й прояви панічних атак. Психіка дитини, яка ще не має достатнього життєвого досвіду та навичок емоційної саморегуляції, реагує на ці обставини особливо чутливо. Діти часто не можуть

повністю усвідомити, що відбувається в їхній родині чи країні, що може спричинювати стан безпорадності, тривоги або дистресу.

Війна та збройні конфлікти впливають не лише на окремих дітей, а й на всю сімейну систему в цілому. Їхні наслідки посилюються через вимушене переміщення родин, втечу з небезпечних територій, міграцію та адаптацію до нових соціальних умов [45].

Сім'ї військовослужбовців нерідко мають недостатній виховний потенціал. Через тривалу відсутність одного з батьків, який перебуває в зоні бойових дій, найбільше страждає комунікативно-емоційна функція сім'ї. Присутність батька у родинному житті стає епізодичною, що ускладнює повноцінну соціалізацію дітей. Особливо гостро це переживають підлітки, які часто відчують образ, злість та емоційну відстороненість щодо батьків, котрі тривалий час виконують військові завдання [46].

Відповідно до теорії прив'язаності, саме взаємини між дитиною та батьками формують основу її емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, розвитку пізнавальних процесів і соціальної компетентності [10]. Однак умови війни значно ускладнюють підтримання безперервного контакту між дитиною та батьком чи матір'ю, які перебувають на фронті. Унаслідок цього дитина змушена переорієнтовувати свої емоційні потреби на дорослого, що залишається вдома.

Водночас цей дорослий часто переживає підвищений рівень тривоги за безпеку партнера, бере на себе додаткові обов'язки та відповідальність, що неминуче впливає на виховний процес і знижує чутливість до потреб дитини. У таких обставинах дитина стикається з низкою складних переживань і викликів, долати які їй нерідко доводиться самотійно через недостатність уваги або ресурсів з боку дорослих.

Згідно з дослідженнями практичних психологів Ю. А. Ларіної та І. Ю. Ніконової, переживання дитиною травматичних подій суттєво порушує її внутрішні механізми адаптації. Унаслідок цього може виникати тимчасовий особистісний регрес та посилюватися потреба в емоційній опорі з боку дорослих, навіть більшою мірою, ніж це характерно для вікових особливостей дитини чи її

попереднього психоемоційного стану. Однак на практиці забезпечити таку підтримку часто складно: батьки, які опинилися у ситуації вимушеного переміщення або перебувають у стані тривалої невизначеності, нерідко самі переживають сильний стрес і не завжди здатні бути для дитини стабільним та ресурсним дорослим. Їхнє власне емоційне виснаження, шок чи ступор ускладнюють розпізнання психологічних потреб дітей і створюють додаткові бар'єри для забезпечення відчуття безпеки [8].

Жінки й чоловіки, які нині виконують військовий обов'язок, потребують підтримки у питаннях виховання та забезпечення догляду за дітьми, котрі тимчасово перебувають під опікою родичів або у спеціалізованих закладах. Такі діти переживають широкий спектр емоцій: тривогу, страх, напруження, нестачу почуття безпеки, смутку, депресивні стани. Для них особливо актуальними стають проблеми адаптації до нових умов життя, організації дозвілля, формування довіри до дорослих, які їх оточують, а також потреба у можливості поділитися власними переживаннями з близькими чи друзями.

Одним із найсильніших емоційних переживань дітей військовослужбовців є глибокий страх за життя батьків, які перебувають у зоні бойових дій. Цей страх рідко висловлюється прямо, однак проявляється у змінах поведінки: підвищеній дратівливості, замкненості, апатії або, навпаки, надмірній активності та неспокої. Подібні ознаки свідчать про те, що дитина відчуває внутрішню напругу та перебуває поза межами емоційної рівноваги. Хоча систематичних узагальнених даних щодо масштабів таких переживань наразі бракує, практичний досвід педагогів і психологів підтверджує, що страх втрати батьків є одним із найпоширеніших запитів, який діти висловлюють прямо чи опосередковано.

Досвід війни, зокрема, тривала розлука з одним із батьків, створює для дітей військовослужбовців потужний емоційний стрес. У відповідь на такі переживання дитяча психіка виробляє різні способи психологічного захисту та адаптації, які допомагають зменшити внутрішнє напруження і частково впоратися з наслідками травматичних подій. Розуміння цих механізмів є

важливим для побудови ефективних стратегій соціально-педагогічної підтримки, оскільки саме вони впливають на здатність дитини адаптуватися до змінених умов життя та підвищують її стійкість до подальших стресових ситуацій.

За висновками Американської психологічної асоціації (APA), діти, які пережили травматичні події, зокрема пов'язані з війною, застосовують низку адаптивних стратегій, що сприяють зниженню психологічного напруження та поступовому відновленню емоційної рівноваги [47]. До найбільш характерних механізмів адаптації належать:

Емоційна регуляція. Здатність контролювати власні емоційні реакції допомагає дітям зменшити рівень тривоги та напруги. Для молодших школярів цей механізм є ключовим, оскільки їхній емоційний досвід ще недостатньо сформований.

Соціальна підтримка. Наявність близьких і надійних стосунків у родині, шкільному середовищі та серед однолітків істотно підсилює ресурси дитини в подоланні наслідків травматичних переживань. Підтримуючі дорослі відіграють роль емоційного «якоря».

Когнітивне переосмислення. Дитина може поступово переглядати своє ставлення до пережитого, надаючи подіям менш загрозливого змісту. Це сприяє зниженню внутрішнього напруження та формуванню відчуття більшого контролю над ситуацією.

Пошук безпечного простору. Уникання місць та ситуацій, які нагадують про травму, дозволяє дитині стабілізуватися та відчувати більше безпеки. Такий механізм часто супроводжує відновлення емоційної рівноваги.

Творча активність. Малювання, музична діяльність, ліплення чи інші види творчого самовираження допомагають дітям проживати складні емоції у безпечний спосіб. Це полегшує перехід до адаптації та сприяє розвитку стресостійкості.

Ці адаптивні механізми відіграють важливу роль у формуванні емоційної стійкості дітей, чиї батьки залучені до військової служби, та допомагають їм поступово долати негативні наслідки травматичного досвіду [3].

Як зазначає Американська психологічна асоціація (АРА, 2018), діти часто використовують такі психологічні механізми для подолання стресу:

Заперечення. Дитина може ніби «відсторонюватися» від травматичних подій, зменшуючи тим самим переживання страху чи тривоги. Це допомагає їй не перевантажувати психіку інформацією, яку вона не може опрацювати.

Рационалізація. Прагнення знайти логічні пояснення подіям, щоб зробити їх більш зрозумілими та менш емоційно загрозливими. Такий механізм допомагає дитині повернути хоча б часткове відчуття контролю.

Проекція. Переміщення внутрішніх страхів і напруги на зовнішні об'єкти чи ситуації. Це дозволяє дитині не зіштовхуватися безпосередньо з власними емоціями та перетворювати їх на щось «зовнішнє».

Частина дітей військовослужбовців свідомо уникає розмов про сімейні обставини з однолітками через побоювання викликати зайве співчуття, почути критичні коментарі чи зіткнутися з нерозумінням. Це зменшує інтенсивність і якість їхніх соціальних контактів, сприяє почуттю самотності та недовіри до оточення. Навіть у підтримувальному колективі такі діти можуть сприйматися як «особливі» - інколи через надмірну увагу та жалість, що викликає дискомфорт, інколи через дистанціювання або упереджені судження («ти з пільгової категорії»). Подібні ситуації посилюють ризик вторинної травматизації, оскільки дитина починає відчувати себе «не на своєму місці» у класному середовищі.

У таких випадках надзвичайно важливою стає роль педагогів. Учитель або соціальний педагог має своєчасно помічати соціальну напруженість, підтримувати дитину, формувати у колективі атмосферу прийняття й запобігати стигматизації. Саме дорослий може допомогти дитині відчувати опору й зменшити ризик виникнення ізоляції.

Діти, які переживають розлуку чи втрату, нерідко демонструють знижену базову довіру до людей. Вони обережні у стосунках, важко відкриваються та можуть не сприймати підтримку як щиру. Водночас деякі з них виявляють надмірну зрілість і відповідальність – це пов'язано з тим, що у сім'ї вони часто вимушені брати на себе частину дорослих обов'язків. У шкільному середовищі така «передчасна дорослість» може ускладнювати спілкування з ровесниками, для яких природнішими є ігрові або легкі теми взаємодії.

Такі реакції є природними у період інтенсивного стресу й нерідко виконують тимчасову захисну функцію. Однак важливо пам'ятати, що без належної підтримки ці механізми можуть втратити ефективність у довготривалій перспективі, тому соціально-педагогічний супровід має бути спрямований на формування більш адаптивних стратегій подолання труднощів.

Для дитини, чиї батьки служать у війську, щоденне шкільне життя перетворюється на постійне балансування між бажанням бути «як усі» та необхідністю жити з досвідом війни, який не поділяють інші учні. Це створює додаткові виклики для педагогів і підкреслює важливість соціально-педагогічного супроводу таких дітей у закладі освіти.

Відсутність стабільної присутності батька чи матері, які виконують військові обов'язки, позначається на емоційному стані дітей та може сприяти формуванню почуття самотності, емоційної втоми й внутрішньої нестабільності.

Тривале перебування у стресових умовах нерідко впливає й на фізичне самопочуття: у дітей військовослужбовців частіше фіксуються порушення сну, головні болі, розлади травлення, а також симптоми, характерні для тривожних і психосоматичних станів [22]. Додатково дестабілізуючим чинником є порушення звичного режиму дня, спричинені воєнними діями: непередбачуваність подій, зміни в організації навчання та побуту ускладнюють підтримання регулярності й структурованості, що також негативно позначається на психологічному благополуччі дітей [42].

Емоційна напруга може проявлятися у різних формах – від підвищеної агресивності та дратівливості до замкнутості й уникання соціальних контактів.

У таких умовах діти нерідко уникають спілкування з однолітками або відчують труднощі у формуванні стабільних соціальних зв'язків, що ускладнює їхню адаптацію до змін та повноцінну участь у житті шкільного колективу [26].

Як зазначалося вище, діти військовослужбовців становлять особливу соціально-педагогічну групу, розвиток і поведінка якої значною мірою зумовлені специфікою професійної діяльності їхніх батьків, насамперед тривалими роз'їздами, ризиками, що супроводжують службу, та підвищеним емоційним навантаженням у сім'ї. Умови воєнного стану в Україні посилюють ці чинники, що впливає на емоційну стабільність, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію дітей. Серед них:

- *емоційні особливості* - життя в умовах невизначеності, постійного очікування новин та можливих загроз для життя батька чи матері створює високий рівень стресу. У дітей можуть формуватися: підвищена тривожність і відчуття небезпеки; емоційна нестабільність, часті зміни настрою; страх втрати, який може виявлятися у нав'язливих думках або поведінкових реакціях; труднощі у вираженні та регуляції емоцій. У молодших школярів це може проявлятися у плаксивості й залежності від дорослих, у підлітків - у дратівливості, замкненості або, навпаки, демонстративності;

- *соціально-поведінкові особливості* - соціальна поведінка дітей військовослужбовців нерідко формується під впливом змін у родинній системі, тимчасового виконання обов'язків військового батька іншим членом сім'ї, а також переїздів або зміни шкільних колективів. Це може зумовлювати: труднощі в налагодженні стійких соціальних зв'язків; знижену довіру до однолітків або дорослих; тенденцію до ізоляції або, навпаки, надмірної потреби в увазі й підтримці; підвищену відповідальність або «дорослість», спричинену необхідністю допомагати родині. Наявність бойового досвіду у батьків або їхні психологічні труднощі після ротацій також впливають на емоційний фон сім'ї, що може провокувати зміни у соціальній поведінці дітей.

- *когнітивні й навчальні особливості* - постійний стрес і хвилювання щодо безпеки батьків часто негативно впливають на здатність до концентрації,

пам'ять і пізнавальну активність. У школі це проявляється у зниженні навчальної мотивації; труднощах із виконанням домашніх завдань; погіршенні успішності; підвищеній втомлюваності. Водночас багато дітей демонструють високий рівень самостійності, сформований умовами, коли один із батьків тривалий час відсутній.

- *сімейний вимір розвитку* - сім'я військовослужбовця зазвичай переживає циклічні зміни: періоди підготовки до відбуття, розлуки, повернення та адаптації після ротації. Усі ці фази впливають на психологічний стан дітей під час розлуки - загострення почуття самотності та тривоги; під час повернення – потреба «налагодження стосунків наново» з батьком або матір'ю; у період адаптації - зіткнення з емоційними наслідками служби, які можуть спостерігатися у військовослужбовця (виснаження, напруженість, зміни поведінки). Такі сімейні умови вимагають від соціального педагога підвищеної чутливості, уважності до сигналів емоційного неблагополуччя та налагодження тісної співпраці з батьками.

Однак, варто зазначити, що попри наявні труднощі, діти військовослужбовців часто демонструють:

- високий рівень стресостійкості;
- сформовані моральні цінності (повага, відповідальність, готовність допомагати);
- здатність до швидкої адаптації;
- розвинене почуття патріотизму та гордості за батьків.

Важливо враховувати, що діти реагують і мислять у стресових ситуаціях суттєво інакше, ніж дорослі, що зумовлено особливостями їхнього емоційного та когнітивного розвитку. Часто травматизацію спричиняє не стільки сама кризова подія, скільки емоційна реакція дорослих, яку дитина зчитує як індикатор небезпеки. При цьому не всі діти потребують негайної психологічної допомоги: частина з них здатна самостійно впоратися з пережитим досвідом, демонструючи високий рівень адаптивності.

Разом із тим негативні переживання, тривожні думки та емоційна напруга можуть виникати практично в кожній дитині, незалежно від віку чи життєвого досвіду. Тому особливо важливо уважно ставитися до запитань, які дитина адресує дорослим, адже такі запити здебільшого є непрямым відображенням її внутрішніх хвилювань.

Реакції, які на перший погляд можуть здаватися «ненормальними», у контексті надзвичайної ситуації фактично є природною відповіддю психіки на стрес. Саме тому дорослі, зокрема педагоги та соціальні працівники, мають своєчасно відстежувати зміни в поведінці дітей різних вікових груп, оскільки саме ці зміни є точним та раннім показником емоційного неблагополуччя.

Суттєвим стресогенним чинником є й постійний інформаційний фон, пов'язаний із воєнними подіями. Діти часто несвідомо переймають тривоги та страхи дорослих, особливо якщо в їхньому оточенні регулярно обговорюються питання безпеки, ризиків та можливих загроз. У зв'язку з цим важливо, щоб батьки, педагоги та соціальні працівники забезпечували дітям емоційну підтримку, допомагали їм долати стрес, створювали умови для відновлення почуття контролю й психологічної рівноваги [12].

У навчальному посібнику зарубіжних авторів Патріка Сміта, Етла Дирегрова та Вільяма Юле наголошується, що своєчасне надання психологічної підтримки дітям, які стикаються зі стресами війни, значно підвищує їхній шанс на успішне відновлення та знижує ймовірність виникнення довготривалих емоційних чи поведінкових труднощів. Дослідники підкреслюють: коли війна охоплює широку частину населення, одним із першочергових завдань стає організація допомоги великій кількості дітей у максимально стислі терміни, аби мінімізувати негативні наслідки пережитого [6].

Отже, за цих умов соціальні педагоги та практичні психологи відіграють ключову роль у системній підтримці дітей військовослужбовців. Їхня професійна діяльність охоплює діагностику емоційного стану, організацію соціально-педагогічної допомоги, розвиток навичок стресостійкості, формування довірливих стосунків з дорослими, супровід у процесі адаптації та реінтеграції

після повернення батьків із фронту. У ситуації, коли бойові дії тривають, а кількість сімей військовослужбовців та внутрішньо переміщених осіб не зменшується, роль соціально-психологічної служби в школі набуває ще більшої актуальності й стає невід'ємною складовою забезпечення благополуччя та розвитку дітей.

1.3. Напрями соціально-педагогічної роботи з дітьми військовослужбовців у закладі загальної середньої освіти

Сучасний стан українського суспільства, позначений тривалою повномасштабною війною, актуалізував питання захисту дітей, які опинилися під впливом воєнних подій або мають батьків, залучених до військової служби. Державна політика нині орієнтована не лише на забезпечення обороноздатності країни, а й на створення системи підтримки найбільш вразливих категорій дітей, включно з дітьми військовослужбовців, які щоденно стикаються з підвищеними емоційними, соціальними та психологічними ризиками.

У сучасних реаліях повномасштабної війни в Україні особливої уваги та соціально-педагогічної підтримки потребують такі групи дітей: ті, хто безпосередньо постраждав від збройного конфлікту; діти вцілому, діти, чий батьки беруть участь у бойових діях; а також сім'ї з дітьми, що набули статусу внутрішньо переміщених осіб.

Попри складні умови воєнного часу, українські діти та підлітки продовжують брати активну участь у житті громади: навчаються в різних форматах (очному, дистанційному чи змішаному - відповідно до безпекової ситуації), долучаються до позашкільних занять, суспільно корисних ініціатив, благодійних акцій і волонтерських проєктів (Литовченко, 2024). Це свідчить про їхню значну адаптивність і високий потенціал до долаття стресових викликів, що водночас підкреслює важливість належного соціально-педагогічного супроводу.

Заклади загальної середньої освіти традиційно виступають ключовими соціальними інститутами, відповідальними за виховання, навчання та

соціалізацію дітей. Однак зростання кількості дітей, які перебувають у стані стресу через участь батьків у бойових діях, поставило перед освітньою системою нові виклики. Функції соціального захисту, адаптації та психологічної підтримки потребували чіткої професійної координації, що поступово привело до інституціоналізації психологічної служби та соціально-педагогічної роботи в освіті.

Адже саме фахівці цієї сфери забезпечують комплексний супровід дітей військовослужбовців, які переживають тривалі розлуки з батьками, емоційну напругу, зміни у сімейних взаєминах та побутових умовах. Військова служба одного з батьків, постійне відчуття небезпеки та непередбачуваність ситуації формують у дітей специфічні соціально-психологічні виклики, що потребують професійного педагогічного реагування.

Закон України «Про освіту» 1991 року став базовою нормою, яка започаткувала створення психологічної служби в системі освіти. Він визначив необхідність психологічного супроводу освітнього процесу та заклав ідею запровадження соціально-педагогічного патронажу для взаємодії школи, сім'ї та громади в інтересах дітей. Саме цей період ознаменував перехід від епізодичних педагогічних зусиль до створення професійної служби з чітко окресленими завданнями.

У 1991 році при Інституті психології ім. Г. С. Костюка було створено Центр психологічної служби, який згодом трансформувався у державну науково-методичну установу - Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. З 1998 року він став основним науковим і методичним центром, що координує розвиток психологічної служби системи освіти України, здійснюючи організаційне, наукове та методичне забезпечення діяльності практичних психологів і соціальних педагогів.

Діяльність соціальних педагогів і практичних психологів регламентується Законами України: «Про освіту» (оновлена редакція — 2020 р.), «Про повну загальну середню освіту», «Про охорону дитинства».

У зазначених актах підкреслюється ключова роль психологічної служби у створенні безпечного, підтримувального та розвивального освітнього середовища. Особливо актуальною ця функція стає під час війни, коли діти військовослужбовців перебувають у стані постійної емоційної напруги та потребують супроводу, орієнтованого на стабілізацію їхнього психоемоційного стану.

Згідно з Положенням про психологічну службу у системі освіти України, служба забезпечує:

- систематичну діагностику психологічного та соціального стану учнів;
- раннє виявлення ознак емоційних порушень, стресових реакцій або дезадаптації;
- організацію соціально-педагогічної та психологічної допомоги дітям у складних життєвих обставинах;
- консультування батьків, зокрема сімей військовослужбовців;
- профілактику кризових станів;
- створення програм реабілітації та підтримки [14].

Це нормативне підґрунтя дозволяє включати у структуру соціально-педагогічної роботи спеціальні заходи, спрямовані на підтримку дітей, чиї батьки беруть участь у військових діях.

Соціальний педагог, як визначає чинна нормативна база, є фахівцем, діяльність якого спрямована на захист прав дитини та її благополуччя. У закладі освіти він відіграє ключову роль у роботі з дітьми військовослужбовців, зокрема:

- здійснює соціально-педагогічну діагностику та визначає потреби дитини;
- організовує підтримку у період емоційної напруги, розлуки з батьком або матір'ю, переживання нових ролей у сім'ї;
- забезпечує партнерську взаємодію між школою, сім'єю та соціальними службами;
- сприяє адаптації учнів до змінених умов навчання й життя;
- проводить просвітницьку роботу з батьками та вчителями щодо особливостей поведінки і стану дітей військових;

координує допомогу з залученням служб та організацій, які надають психосоціальну підтримку.

Основна мета роботи соціального педагога полягає у забезпеченні сприятливих умов для навчання, соціального розвитку та адаптації дітей, включно з тими, чиї батьки проходять військову службу. Соціальний педагог здійснює соціальний супровід дитини, координує взаємодію закладу освіти з родиною, соціальними службами, громадою та іншими інституціями [48].

До провідних напрямів діяльності соціального педагога належать:

- 1) *Захист інтересів дітей у різних сферах їхнього життя, забезпечення соціально-педагогічного супроводу й підтримки;*
- 2) *Сприяння гармонізації стосунків дитини з її соціальним оточенням, розвиток самоповаги та позитивного самоусвідомлення;*
- 3) *Виконання посередницької функції між сім'єю, школою, соціальними службами, правоохоронними органами та громадою для створення умов успішної адаптації учня до середовища [50].*

Завдання соціальних педагогів передбачають створення таких умов, у яких кожна дитина та її сім'я можуть максимально реалізувати свої можливості й отримати весь спектр гарантій, передбачених законодавством. Одним із ключових напрямів їхньої діяльності є зміцнення автономності клієнтів: допомога дітям і батькам у розвитку здатності контролювати власне життя, ухвалювати рішення та ефективніше долати труднощі, що виникають у складних життєвих обставинах [38].

Основні функції соціального педагога в умовах сучасної школи:

Інформаційно-діагностична функція – визначення особливостей розвитку та соціальної ситуації дитини, формування соціально-педагогічного висновку.

Організаційна функція – залучення дітей до соціально корисної діяльності, підтримка конструктивних стосунків у дитячому колективі, розвиток навичок взаємодії.

Прогностична функція – планування подальших напрямів розвитку дитини й мікросоціуму, налагодження співпраці з іншими установами для вирішення проблем учня.

Профілактична та соціально-терапевтична функція – застосування правових, психологічних та педагогічних заходів для запобігання і подолання негативних явищ, організація підтримки дітям, які її потребують [40].

Як підкреслює А. Капська, соціально-педагогічна діяльність щодо підтримки дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, спрямована насамперед на надання своєчасної інформаційної, консультативної, психологічної та соціальної допомоги, а також на створення умов, що сприяють їхній адаптації та активному подоланню життєвих труднощів [38]. У контексті нашого дослідження це положення набуває особливого значення щодо дітей військовослужбовців, адже саме вони часто переживають емоційні, сімейні та соціальні виклики, пов'язані з війною та відсутністю одного з батьків.

Соціальний педагог має забезпечити таке середовище, у якому дитина, навіть перебуваючи під впливом травматичних подій чи життєвих потрясінь, зберігає відчуття власної гідності, цінності та підтримки з боку дорослих.

Кінцевою метою соціально-педагогічної роботи є досягнення такого рівня стабільності та адаптації, коли потреба у постійній професійній допомозі зменшується або зникає, а дитина та її сім'я здатні самостійно забезпечувати власний психологічний добробут і соціальне функціонування.

Професійна діяльність соціального педагога охоплює:

- формування індивідуальних програм соціальної підтримки та розвитку кожної дитини;
- створення безпечної та позитивної психологічної атмосфери;
- ведення документації, пов'язаної з діагностикою, корекційною та виховною роботою;
- участь у виявленні дітей, які потребують додаткової підтримки або спеціального навчання;
- профілактику дезадаптації, девіантної поведінки, правопорушень;

- сприяння професійному самовизначенню учнів та роботі з обдарованими дітьми [7].

Основні види діяльності соціального педагога:

Соціально-педагогічна профілактика: розвиток навичок безпечної поведінки, попередження відхилень у розвитку, формування здорового способу життя.

Реабілітаційна робота: створення підтримувального середовища для дітей, які пережили психотравмувальні події.

Педагогічна просвіта: підвищення обізнаності учнів, педагогів і батьків щодо соціально-психологічних питань.

Консультування: допомога у вирішенні особистісних, поведінкових і сімейних труднощів.

Соціально-педагогічна допомога: представництво інтересів дитини, посередництво між учасниками освітнього процесу та зовнішніми службами [49].

Важливим завданням соціального педагога є супровід дітей військовослужбовців, оскільки вони належать до вразливих категорій і можуть переживати стрес, тривогу, невизначеність, емоційні втрати. Педагог допомагає їм адаптуватися до навчального середовища, налагодити спілкування з однолітками, а також координує взаємодію школи з сім'єю та соціальними службами.

Сьогодні соціально-педагогічна робота з дітьми військових реалізується у різних середовищах та інституційних контекстах. Важливу роль відіграють державні структури, зокрема служби у справах дітей, центри соціальних служб, соціально-реабілітаційні центри, медичні та психологічні установи, які забезпечують дитині комплексну підтримку. Така взаємодія дає змогу створювати індивідуальні програми підтримки дітей військовослужбовців та комплексно реагувати на їхні потреби.

Окрім офіційних установ, вагомий внесок у підтримку дітей військовослужбовців здійснюють громадські організації, благодійні фонди, волонтерські ініціативи, а також проєкти наставництва, які забезпечують додаткові ресурси, можливості розвитку та психологічне підсилення. Їхня діяльність формує альтернативні простори підтримки для дітей, допомагаючи зменшити наслідки воєнних переживань та сприяючи зміцненню їхньої соціальної стійкості.

Проте ключовим простором для системної та тривалої роботи залишається заклад загальної середньої освіти, де соціальний педагог і шкільний психолог мають можливість щоденно супроводжувати дитину, відстежувати зміни в її емоційному стані, формувати адаптивні навички та сприяти налагодженню позитивної взаємодії з однолітками.

Сформована в Україні система забезпечення психологічної служби та соціально-педагогічної роботи надає реальні можливості для цілеспрямованої підтримки дітей військовослужбовців у закладах загальної середньої освіти. Військові події значно підвищили потребу в цій підтримці, а тому роль соціального педагога й практичного психолога у школі стала однією з ключових.

Саме завдяки системній роботі цих фахівців забезпечується:

- стабілізація емоційного стану дітей,
- сприяння їх соціалізації,
- профілактика психологічних порушень,
- формування безпечного та підтримувального освітнього середовища.

Отже, у сучасних умовах, коли значна частина дітей стикається з наслідками війни та переживаннями, пов'язаними зі службою їхніх батьків, діяльність соціального педагога набуває особливої ваги. Ефективна взаємодія фахівця з педагогами, адміністрацією школи та батьками створює умови для комплексної підтримки дитини, забезпечуючи її успішну адаптацію, емоційний розвиток і соціальне благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ

2.1. Визначення рівня тривожності та життєстійкості дітей військовослужбовців

Процес соціалізації, тобто включення дитини в соціальне середовище, нерідко ускладнюються у тих дітей, які мають досвід переживання війни. Воєнні події справляють на них глибокий психологічний вплив, спричиняючи появу страхів, почуття відчуження та потреби в зміні звичного соціального оточення. Унаслідок цього діти можуть стикатися з труднощами у вступі в типові соціальні взаємини та їх підтриманні. Це часто проявляється у вигляді підвищеної тривожності, замкнутості або уникнення контактів з однолітками й дорослими.

В контексті аналізу особливостей дітей військовослужбовців нами проведене дослідження щодо визначення ключових властивостей, це рівня тривожності та життєстійкості.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Новоукраїнського ліцею Ярославицької сільської ради Дубенського району Рівненської області. Дослідженням охоплено 32 учні різного віку.

У нашому дослідженні ми застосували наступні методики:

- 1) методика «Шкала тривожності» (додаток А);
- 2) тест життєстійкості Леонтьєва (коротка версія) (додаток Б)

Для визначення рівня тривожності серед підлітків було застосовано методику «Шкала тривожності», створену на основі «Шкали соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973) [16]. Учням 5–11 класів, чий батьки проходять військову службу, запропонували заповнити опитувальник, що містить тридцять поширених життєвих та навчальних ситуацій. Кожну із запропонованих ситуацій респондент мав оцінити за ступенем її емоційного впливу: від повністю нейтральної або комфортної (0 балів) до такої, що викликає сильне напруження, страх чи виражений дискомфорт (4 бали). Повний варіант опитувальника та інструкції щодо його застосування подано в додатку А.

Особливість таких діагностичних шкал полягає в тому, що учень не фіксує власні переживання безпосередньо, а оцінює потенційну тривожність конкретної

ситуації. Це дозволяє уникнути суб'єктивних викривлень, пов'язаних із рівнем розвитку самоспостереження.

Завдяки використанню зазначеної методики можливо отримати більш об'єктивну картину емоційного стану школярів, оскільки вона дозволяє:

- визначити ситуації, що слугують основними тригерами тривоги для підлітків;
- мінімізувати залежність результатів від рівня сформованості інтроспекції, що є особливо важливим під час роботи з учнями старших класів.

Інтроспекція у цьому контексті розуміється як здатність людини спостерігати за власними переживаннями, думками та внутрішніми станами [36].

Результати діагностики учнів п'ятих-одинадятих класів за методикою «Шкала тривожності» подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики учнів п'ятих-одинадятих класів за методикою «Шкала тривожності»

Рівень	Кількість дітей	%
Дуже високий	2	6,3
Високий	5	15,6
Дещо підвищений	3	9,4
Нормальний	21	65,6
«Надлишковий спокій»	1	3,1

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.1, показав, що серед учнів 5–11 класів 6,3% мають дуже високий рівень тривожності, 15,6% - високий, 9,4% - дещо підвищений, 65,6% - у межах норми, а 3,1% продемонстрували рівень, який автори методики трактують як «надмірний спокій».

Особливої уваги потребують школярі, у яких зафіксовано високі та дуже високі показники тривожності. Подібний емоційний стан може сигналізувати як про реальні труднощі в навчальній чи комунікативній сфері, так і про внутрішні психологічні суперечності, проблеми самооцінки або особистісні конфлікти, які не завжди мають зовнішнє підґрунтя.

Дослідники підкреслюють, що підвищена тривожність нерідко виникає через внутрішню суперечність між завищеним рівнем домагань та недостатньою впевненістю у власних можливостях. У такому разі школяр прагне досягнень, але не може адекватно оцінити власний результат, що веде до стану хронічної напруги, незадоволеності, емоційного виснаження та зниження працездатності [17].

Підходи до корекції тривожності залежать від того, чи пов'язана вона з реальними проблемами у навчанні або соціальному оточенні, чи зумовлена виключно внутрішніми переживаннями. Якщо тривога спричинена неуспішністю, корекційну роботу слід спрямовувати на розвиток умінь і навичок, які допоможуть подолати труднощі. У разі ж внутрішніх суперечностей основна увага приділяється формуванню адекватної самооцінки та подоланню особистісних конфліктів.

Паралельно необхідно навчати дитину навичок подолання тривоги, адже з часом закріплена тривожність може перетворитися на стійку рису, що зберігається і в дорослому віці. Високий рівень тривоги негативно впливає на навчальну діяльність, знижує концентрацію уваги, ефективність роботи, що ще більше посилює емоційний дискомфорт. Тому однієї лише роботи над причинами недостатньо – потрібна комплексна корекція.

Не можна залишати без уваги і тих школярів, у яких проявляється «надмірний спокій», особливо якщо сумарний бал за методикою не перевищує 5. Такі показники часто маскують емоційну пасивність або апатію, що виконує захисну функцію, але водночас гальмує розвиток особистості [16].

Як зазначають автори методики, високі показники нерідко є формою прихованого прохання про допомогу, а стан зовнішнього «спокою» може прикривати глибокі переживання, про які учень не говоритиме з різних причин.

Аналізуючи види тривожності, виявлені у школярів 5–11 класів за результатами тестування, можна помітити, що найбільш поширеною є міжособистісна тривожність, яку продемонстрували 53,1% респондентів.

Візуалізовані результати представлено на рисунку 2.1 «Основні види тривожності у дітей військовослужбовців».

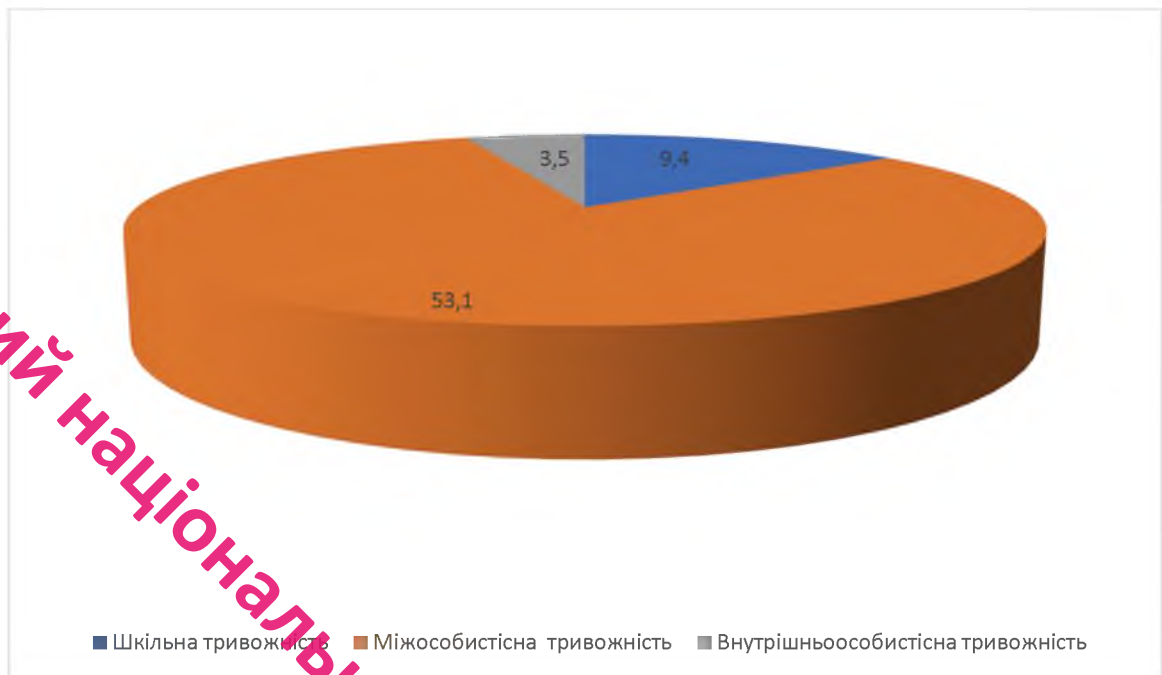


Рис. 2.1 Основні види тривожності у дітей військовослужбовців

Узагальнюючи результати дослідження, можна констатувати, що серед дітей військовослужбовців найбільш вираженим типом тривожності є міжособистісна, яку продемонстрували 53,1% учасників опитування. Це свідчить про суттєве напруження у сфері взаємин з ровесниками та дорослими, що може бути наслідком пережитих стресових ситуацій, змін у сімейному оточенні або нестабільності життєвих умов, пов'язаних із військовою службою батьків.

Меншою мірою проявляється шкільна та внутрішньоособистісна тривожність, однак їхні показники також засвідчують потребу в цілеспрямованій соціально-педагогічній підтримці. Загальна тенденція вказує на те, що діти військовослужбовців часто стикаються з труднощами соціальної адаптації, підвищеною чутливістю до оцінювання та емоційними переживаннями, які впливають на їх поведінку й навчальну діяльність.

Тест життєстійкості, розроблений Д. О. Леонтєвим у скороченій версії, є адаптованим варіантом американського опитувальника С. Мадді “Hardiness Survey”. Повний формат методики містить 45 тверджень, тоді як короткий - 15.

Структура опитувальника ґрунтується на трьох ключових компонентах життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику. Для кожної складової підібрано рівну кількість питань, розташованих у випадковому порядку.

Згідно з концепцією авторів методики:

Залученість (commitment) описує переконання людини в значущості власної діяльності та участі в подіях. Якщо почуття залученості недостатньо розвинуте, виникає відчуття відчуженості, непотрібності та втрати сенсу.

Контроль (control) відображає віру в те, що особисті дії можуть впливати на хід подій. Людина з високим рівнем контролю усвідомлює наявність вибору та можливість змінювати ситуацію, тоді як низький рівень породжує безсилля та переживання приреченості.

Прийняття ризику (challenge) означає ставлення до життя як до процесу постійного розвитку, у якому навіть складні або несприятливі події розглядаються як можливість набуття нового досвіду. Такий підхід передбачає готовність діяти в умовах невизначеності й навчитись на власних помилках.

Дослідники підкреслюють, що гармонійний розвиток усіх трьох компонентів є критично важливим для підтримання психологічної стійкості особистості в ситуаціях стресу [22].

Результати діагностики рівня життєстійкості дітей військовослужбовців представлено у таблицях 2.2.

№ з/п	Показники життєстійкості	Рівні життєстійкості, %		
		Високий	Середній	Низький
1	Залученість	9,4	43,7	46,9
2	Контроль	21,9	68,7	9,4
3	Прийняття ризику	-	53,1	46,9
4	Життєстійкість	10,6	55	34,4

Результати опитування засвідчили, що більшість дітей військовослужбовців демонструють середній рівень життєстійкості (55%). Це свідчить про те, що попри складні життєві обставини, значна частина дітей

змогла не «зламатися», а використати пережиті події як ресурс для внутрішнього зростання. Такі діти схильні сприймати травматичний досвід не як руйнівну кризу, а радше як шанс для позитивних змін і набуття нових життєвих орієнтирів.

Водночас досить значною є частка опитаних із низьким рівнем життєстійкості (34,4%). Саме ці діти особливо потребують соціально-педагогічної підтримки та психологічного супроводу, оскільки належать до групи підвищеного ризику. Низький рівень життєстійкості може зумовити труднощі адаптації та штовхнути таких підлітків до непродуктивних або девіантних моделей поведінки. Тому вони мають перебувати у постійному полі зору соціальних педагогів, а також педагогів і батьків.

Отже, результати дослідження підтверджують актуальність організації комплексної роботи з дітьми цієї категорії, спрямованої на зміцнення їхнього емоційного благополуччя, формування навичок конструктивної взаємодії та розвиток стійкості до соціальних і навчальних стресорів.

2.2. Комплекс тренінгових занять з соціально-педагогічної роботи, спрямований на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців

Заклади загальної середньої освіти для дитини військовослужбовця стає не лише освітнім середовищем, а й простором, де вона щоденно «проживає» свої емоції, напруження та страхи. Якщо ці емоції залишаються невизнаними й неосмисленими, агресивні прояви можуть закріплюватися як звичний спосіб реагування на стрес, фрустрацію чи конфлікт. Це, своєю чергою, призводить до ускладнень у міжособистісних стосунках, зниження успішності, формування негативного «ярлика» з боку однолітків та педагогів, ризику подальшої девіантної поведінки.

Результати психодіагностичного обстеження дітей військовослужбовців свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи зі зниження рівня тривожності, емоційної напруги та агресивних реакцій, а також розвитку навичок самоконтролю, саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів. Звичайних виховних заходів, епізодичних бесід чи зауважень з боку педагогів у

таких умовах виявляється недостатньо, оскільки вони не дають дитині інструментів опанування власним емоційним станом і не створюють безпечного простору для проговорення й відреагування переживань.

Тренінгова форма роботи, яку реалізує соціальний педагог і практичний психолог, є ефективним засобом профілактики та корекції агресивної поведінки молодших школярів. Вона дозволяє поєднати ігрові, арттерапевтичні, рольові та релаксаційні вправи, забезпечити поступове емоційне розвантаження, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, формування позитивного досвіду спілкування в групі однолітків. Саме у форматі тренінгу діти мають можливість «прожити» складні ситуації в безпечних умовах, спробувати інші моделі поведінки, отримати підтримку не лише дорослого, а й групи.

Робота соціального педагога спрямована на групову роботу, індивідуальну роботу з дітьми військовослужбовців, зазвичай, проводять практичні психологи.

З метою розвитку навичок конструктивної взаємодії та послаблення наслідків війни для дітей військовослужбовців пропонуємо комплекс тренінгових занять, що включає 8 занять, які можуть проводитися в межах годин спілкування в класі, де навчаються діти військовослужбовців, або як виховні заходи в рамках роботи соціального педагога.

Система тренінгів побудована з урахуванням основних принципів корекційної роботи:

1. Системності корекційних, профілактичних та розвивальних завдань.
2. Єдності корекції та діагностики.
3. Діяльності.
4. Урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.
5. Комплексності методів психологічного впливу.
6. Залучення найближчого оточення (батьків, педагогів, однокласників).
7. Опори на позитивні якості дитини.
8. Програмованого навчання.
9. Урахування об'єму та емоційної складності матеріалу.

При розробці програми використана методика О.Б.Бовть та інші поліфункціональні ігрові техніки.

Програма розрахована на 8 занять, по 40 хвилин двічі на тиждень.

Заняття № 1. Мета: знайомство, розвиток навичок невербальної взаємодії, емоційної чутливості, емпатії.

Повідомлення загальної мети занять.

Діти сідають в коло. Керівник повідомляє дітям, що вони будуть зустрічатися разом на спеціальних заняттях. Ці заняття не будуть схожі на уроки. На них можна буде гратися, малювати, а головне – поділитися своїми радощами і проблемами, отримати добру пораду, допомогу або підтримку, навчитися краще розуміти себе та інших, взяти про себе та інших багато нового та корисного.

Правила групової взаємодії.

Для успішної діяльності тренінгової групи доцільно розробити та засвоїти правила групової взаємодії. Для дітей їх не повинно бути занадто багато. Головними можуть бути такі:

- Говорити коротко, конкретно і тільки про те, що думаєш або відчуваєш сам.
- Слухати товаришів уважно, не перебиваючи.
- Критикувати не людину, а конкретний вчинок.
- Критикувати лише в доброзичливій формі, бажано, щоб критика супроводжувалась конкретною порадою та впевненістю в можливості виправлення недоліків або помилок.

Гра «Гості». Керівник групи повідомляє дітям, що для того, щоб вони змогли швидко та добре запам'ятати свої нові імена, вони зараз пограють в цікаву гру. Кожен учасник подумки уявляє собі якесь свято, яке недавно відбулося або відбудеться (найчастіше діти уявляють свій день народження). При цьому можна запропонувати дітям протягом 1-2 хвилин заплющити очі і уявити собі це свято, знову побувати на ньому, відчути святкову атмосферу. Після цього дітям пропонується уважно подивитися один на одного і по черзі (по

колу) назвати нові імена тих учасників групи, яких вони б запросили на свято. Гра соціометрична. Керівник отримує можливість зафіксувати ієрархію взаємовідношень дітей, статус кожного з них, виявити групу, що потребує статусної корекції.

Рухлива гра «Море хвилюється..». Знайома всім дітям і дорослим гра була трохи змінена відповідно до мети тренінгу. Діти обирають одного, хто повертається спиною до інших, і промовляє «Море хвилюється раз...». Після рахунку «три» діти повинні завмерти в незвичайній позі. Керівник гри підходить по черзі до кожного учасника «включає» його і намагається відгадати кого і в якому стані він зобразив. Потім дитина сама розповідає, що вона хотіла зобразити. При цьому керівник обов'язково аналізує разом з групою виразні невербальні засоби передачі задуманого образу (міміка, погляд, жести, тощо), обговорює наскільки вдалим був їх вибір. Під час даної гри діти навчаються розпізнавати і «читати» емоційні стани інших людей, адекватно передавати свій. Гра також допомагає коректувати нетерплячість. Слід пам'ятати, що участь у всіх вправах є добровільною, не можна заставляти дитину, можливо вона ще не досягла необхідного рівня адаптації в групі.

Етюд «Слухаємо себе». (Вправа на ауторелаксацію).

Дітям пропонується сісти в зручній позі. На 1-2 хвилини заплющити очі, розслабитися, прислухатись до себе, «заглянути в себе» і подумати: що кожен відчуває, який у нього настрій. В той же час керівник малює крейдою на дошці або прикріплює плакат з зображеннями різних емоційних станів людини: радості, злості, страху, подиву, спокою. Діти по черзі розповідають, не відкриваючи очей, як вони себе відчувають, який у їх настрій. Після цього тренер пропонує дітям відкрити очі і подивитися на схематичні зображення різних емоційних станів. Разом з керівником групи обговорюються особливості мімічної експресії обличчя в кожному випадку: положення брів, куточків рота, очей. Вправа дозволяє діагностувати емоційне самопочуття учасників групи, ступінь прийняття ними форм і методів роботи. Завершуючи вправу, керівник просить дітей швидко та схематично зобразити в щоденнику свій стан та настрій.

Вправа «Шосте почуття».

Ця вправа використовується як діагностичний метод вивчення ступеня єдності групи. Для цього дітям пропонується відповісти на питання, але не від себе, а як би від усіх учасників групи, так, як, на їх думку, відповіла би більшість. Відповіді діти повинні мовчки записувати. Не називаючи ніяких варіантів вголос, інакше гра не відбудеться, «не буде цікаво». Пропонуються питання наступного плану: який у більшості групи улюблений день тижня? Яка найулюбленіша пора року? Яке найулюбленіше число 2,3,4 чи 9? Яку геометричну фігуру вибрала група: ромб, трикутник, квадрат чи коло? Що хотіли б робити учасники групи у даний момент? Після виконання першої частини завдання керівник знову зачитує питання і варіанти відповідей, а кожна дитина піднімає руку в тому випадку, якщо прозвучала його відповідь. Проводиться експрес-обробка результатів виконання завдання. Найбільша кількість відповідей на дане питання вважається думкою групи, діти визначають його по кількості піднятих рук. Так, керівник говорить «понеділок» і рахує скільки учнів підняло руки, потім «вівторок» і знову підраховується кількість піднятих рук і т.д. по кожному питанню. Діти тут же отримують інформацію про ступінь розвитку в них «шостого почуття». Ця вправа повторно проводиться на заключному етапі тренінгу для того, щоб порівняти наскільки зросла групова єдність та згуртованість дітей.

Малювання на тему «Мій самий щасливий день».

Дітям пропонується протягом 2-3 хвилин пригадати і намалювати самий щасливий день у своєму житті. Керівник групи просить дітей пригадати, що вони відчували в той день, чим він запам'ятався, пропонує «поділитися» своєю радістю з іншими дітьми. Малювання сприяє невербальному вираженню переживань, про які дитина не завжди може розповісти. Аналіз розповідей кольорових рішень, змісту малюнків дає змогу в певній мірі діагностувати рівень їх домагань. Доброзичливе обговорення малюнків, розуміння почуттів дітей, стимулююча похвала знімає бар'єри спілкування, емоційну напругу дітей і створює відчуття «захищеності в групі». По закінченню обговорення малюнків

керівник бажає дітям, щоб в їхньому житті було більше щасливих днів, і звертає увагу на те, що часто це залежить від них самих.

Етюд «Веселка» (вправа на ауторелаксацію).

Діти сідають зручно, заплющують очі і протягом 1-2 хвилин уявляють легку, прекрасну веселку, гру кольорів і себе в спокійному, приємному, розслабленому стані. Керівник настраює дітей на відчуття спокою, розслабленості. По закінченні вправи обговорюється, що відчули діти під час її виконання, хто «бачив» щось незвичайне. Закінчується заняття тим, що діти встають, потягаються та рухами рук над головою зображують веселку.

Етюд «Посмішка по колу».

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук в руки. Така форма прощання може стати традиційним ритуалом за час роботи тренінгової групи. Керівник цікавиться враженнями дітей від заняття, дякує групу за роботу та запрошує на наступну зустріч.

Заняття № 2. Мета: розвиток уваги, уміння визначати власний емоційний стан, формування позитивного ставлення до школи, навичок спілкування та поведінки в ситуаціях емоційної напруги.

Рухлива гра «Будь ласка».

Існує декілька варіантів гри. Її суть полягає в тому, що ведучий подає команди, виконувати які діти повинні, коли вони супроводжуються певним звертанням. Для даного заняття можна обрати слово «будь ласка». Якщо це слово не пролунало, а деякі діти виконали команду, то вони вибувають з гри. Команди можуть бути самими різноманітними, наприклад: «ліворуч», «праворуч», «кругом» тощо. Гра розвиває увагу дітей та допомагає їм зняти емоційну напругу на початку заняття.

Бесіда «Чарівне слово».

Логічним продовженням гри є коротка бесіда про силу чарівного слова «будь ласка», про наслідки ввічливості та грубощів, про те яке враження справляє ввічлива, а яке груба людина, і яка з цих двох тактик вирішення проблем є більш ефективною.

Вправа «Наші емоції». Для даної вправи керівнику потрібен набір карток або плакат із зображенням різних емоційних станів людини. При роботі з картками пропонується серія завдань:

- назвати емоційні стани, зображені на картках;
- розділити аркуш щоденника на дві половини і перемалювати схематичні зображення так, щоб зліва розташувались емоційні стани, які дітям подобаються, а праворуч – не подобаються. Після виконання завдання діти по черзі називають та пояснюють, чому їм подобають чи не подобаються ті чи інші емоційні стани.
- Визначити свій настрій, емоційний стан на даний момент, схематично зобразивши його в щоденнику, коротко пояснити причину того чи іншого емоційного стану.

Для виконання цієї частини завдання можна пригадати етюд «Слухаємо себе». При обговоренні різних емоційних станів керівник звертає увагу на самопочуття дітей в групі, констатує наявність підвищеної тривожності у окремих членів групи.

Вправа «Подобається - не подобається».

Після обговорення причин того чи іншого емоційного стану дітей, керівник просить учасників групи розподілити чистий аркуш щоденничка на дві половини і записати відповіді на запитання:

- що мені не подобається в школі ?
- що мені не подобається вдома ?
- що мені не подобається взагалі в житті ?

Відповіді на ці запитання діти записують в лівій частині аркуша. Після цього пропонується серія позитивних питань, відповіді на які діти записують в правій частині аркуша.

- що мені подобається в школі ?

- що мені подобається вдома ?
- що мені подобається взагалі в житті ?

Діти по черзі розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім, що подобається в школі, вдома і в житті. Важливою є саме така послідовність відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, щоб показати, що не все в житті так погано, є позитивні моменти і хороші люди. Ця вправа дозволяє отримати інформацію про характер взаємовідносин дитини з однокласниками, членами сім'ї, оточуючими, про те яке місце і роль визначає для себе дитина в класі, в сім'ї, як дитина сприймає себе серед інших.

Вправа «Продовжи речення». При проведенні даної вправи керівник продовжує збір інформації про учасників групи. Для цього дітям пропонується серія проєктивних питань. Учням пропонується продовжити речення першими, що приходять на ум фантазіями, не роздумуючи занадто довго, бо правильних чи неправильних відповідей не існує. На вільній сторінці діти записують продовження фраз: «Більше всього я боюсь...», «Я злюсь, коли...», «Мені сумно, коли...». По відповідям можна оцінити здатність дитини до рефлексії власних переживань. Відповідь «не знаю» може свідчити про недостатній розвиток цієї здібності, або про високу значимість проблеми, що викликає жак.

Вправа «Дай мені книгу».

Керівник пропонує дітям уявити себе в наступній ситуації. Учень приходить в клас і бачить на столі цікаву книгу в красивому перепльоті. Йому дуже хочеться взяти її, подивитися малюнки. Він підходить до столу. Але в цей момент книжку бере інший учень. А книгу подивитися так хочеться! Як бути? Як її отримати? Діти програють ситуацію по черзі, парами. Після програвання ситуації всіма учасниками групи проводиться обговорення варіантів її вирішення, і діти спільно з керівником групи роблять висновок проте, що найбільш конструктивною формою досягнення результату (отримання книги) виявилось ввічливе прохання. Виконання цього завдання дозволяє дітям порухатись, зняти втому та емоційну напругу.

Вправа «Сходінки».

Дивлячись на зразок, підготовлений керівником на дошці, діти малюють в щоденнику сходинки. Керівник пояснює зміст завдання: уявіть собі, що всіх учнів вашого класу розсадили на сходинки, дотримуючись однієї умови. На першу сходинку посадили самих старанних, розумних дітей, які добре вчаться, старанно виконують всі завдання в школі і дома, на другій сходинці розташувалися учні, які теж добре вчаться, але інколи бувають неуважними, допускають помилки. Як ви думаєте які діти потраплять на останню, найнижчу сходинку? А тепер подумайте на якій сходинці посадили б вас ? А на других сходах намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто як би ви хотіли вчитися. Дані, отримані при виконанні цієї вправи, дають інформацію про характер самооцінки кожного учня та рівень його домагань в сфері навчальної діяльності.

Вправа «Скинь втому».

Діти стають у вільне коло. Керівник пропонує їм розставити широко ноги, трохи зігнути їх в колінах, зігнути тіло, вільно опустити руки, розправити пальці, нахилити голову до грудей. Після цього покачатися вбік, вперед, назад, а потім різко потрусити головою, ногами, тілом. Керівник при цьому говорить, звертаючись до кожного: «Ти скинув свою втому ? Що ще осталося ? Тоді повтори ще раз.»

Етюд «Слухаємо себе» (вправа на ауто релаксацію).

Протягом 1-2 хвилин діти розслабляються та слухають себе. Після чого зображують свій настрій наприкінці тренінгового заняття.

Етюд «Посмішка по колу» - на прощання.

Заняття № 3. Мета: Розвиток емоційної сфери, емпатії, корекція фобій, формування єдиних цінностей групи та відчуття захищеності її членів.

Гра «Вгадай емоцію».

Один із учасників групи повертається спиною до інших. Керівник демонструє картку з схематичним зображенням емоційного стану, і сам з допомогою міміки обличчя показує її. Діти мовчки повторюють за тренером мімічні рухи. Тому, хто стоїть спиною пропонують повернутися і, уважно

подивившись на обличчя дітей, вгадати який емоційний стан вони зображують. Якщо він правильно вгадав, йому надається право обирати наступний стан, який буде зображуватись. Відгадувати його буде інший учасник групи, який найкраще відобразив першу емоцію.

Етюд «Слухаємо себе».

Бесіда «Наші жахи».

Керівник запитує дітей, які з емоцій, зображених на картках (плакаті) самі неприємні. Якщо, перелічуючи емоції, діти не назвали жах, керівник сам нагадує про нього. Коротко обговорюються особливості мімічної експресії обличчя даного стану, відчуття, що виникають, коли людина відчуває жах, згадують як описується цей стан.

Малювання на тему «Мій жах». Після невеликої вступної бесіди керівник просить дітей подумати, чого вони найбільше бояться і намалювати свій жах. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкту жаху, тривоги дитини. Малюнок виконується на окремому аркушу паперу. Після цього тренер пропонує дітям розірвати аркуш з малюнком на дрібні шматочки і повідомляє дітям, що кожен з них переміг свій жах, що жаха більше не існує, тому що розірвані шматки разом з сміттям викинуть на звалище, спалять, і від жахів більше нічого не залишиться.

Вправа «Я – чарівник».

Після того, як діти схематично зобразили свій настій, їм пропонується знову закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються всі мрії і бажання, особливо якщо ти могутній чарівник. Уяви себе в ролі чарівника, який може зробити все, що побажає. Діти повинні подумати, що зробив би кожен з них, якби був наділений такою могутньою силою. Свої відповіді діти спочатку коротко записують в щоденниках, не проговорюючи ніяких варіантів відповіді (щоб уникнути повторення чужих думок), а потім по черзі озвучують. Діагностичним є вибір «сфери чаклування» - дім, школа, знайомі, друзі, власні особистісні якості.

Малювання на тему «В кого я б перетворився в чарівній країні?» Після виконання вправи «Я – чарівник» дітей просять подумати в кого кожен з них хотів би перетвориться, якби був чарівником. Відповідаючи на це питання, діти найчастіше називають тварин. Відповідь «ні в кого, хочу оставатись собою» свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. В щоденниках учасники тренінгової групи замальовують тварину, з якою вони себе ідентифікували, і коротко записують відповіді на питання: де живе ця тварина? що вона їсть? Чим подосається дитині. Інтерпретація малюнків і відповідей ґрунтується на аналізі мотивації дитиною свого вибору, певною життєвою характеристикою даної тварини і якостями, притаманними не тільки тваринам, але і людям. Сукупність мотивацій може дати опосередкований психологічний портрет дитини, виявити риси, як бажані, так і небажані, ті які дитина приписує собі або відкидає. Для розвантаження можна запропонувати дітям встати і зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи, ходу.

Етюд «Слухаємо себе».

Протягом 1- 2 хвилин діти розслабляються і «слухають себе», після чого швидко і схематично зображують свій настрій наприкінці тренінгового заняття.

Вправа «Дерево» (на саморегуляцію).

Діти стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п'ятками на підлогу, руки стискає в кулачки, міцно стискає зуби. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п'ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього керівник пропонує дітям розслабитися, перестати надавлювати п'ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м'язи обличчя, виконуючи ритуал прощання.

Етюд «Посмішка по колу».

Заняття № 4. Мета: розвиток навичок міжособистісного спілкування, емоційної саморегуляції, конструктивної поведінки в конфліктній ситуації.

Вправа «Шикуйся в ряд».

Керівник пропонує дітям стати в ряд ліворуч від нього, не даючи ніяких додаткових пояснень та уточнень. У випадку, якщо діти задають питання, їм відповідають: «Так, як ви захочете». Дана вправа допомагає діагностувати характер групових відносин: лідери, як правило, прагнуть зайняти вигідні, з їх точки зору, позиції, відштовхуючи тих, чий авторитет в групі нижчий. Крім того, спостерігаючи за тим, яке місце прагне зайняти кожен учасник групи, керівник робить висновки про самооцінку кожного учасника. Звичайно, діти з завищеною самооцінкою прагнуть зайняти «перші» (ліворуч від керівника) місця в шерензі. Діти з заниженою самооцінкою, особливо ті, чий груповий статус невисокий, задовольняються «середніми» та «останніми» місцями. Коли діти вишикувались, їм пропонується рухлива гра та етюд «Слухаємо себе».

Вправа «З ким я дружу, а з ким ні».

В основі даної вправи лежить добре знайомий метод соціометрії. Учасникам групи необхідно розділити аркуш паперу на дві половини і записати ліворуч прізвища дітей із свого класу, з якими вони дружать і чому, а праворуч – з ким не дружать і чому. Кількість виборів не обмежено. Тренер попереджує дітей, що їх вибори обговорюватися не будуть. Обговорюванню підлягають лише причини симпатій і антипатій. Після завершення заняття керівник проводить стандартну обробку даних, визначає соціометричний статус кожного учасника групи та ієрархію взаємовідношень дітей. Обговорення мотивів вибору та відторгнення дітьми друзів дає матеріал для виявлення потреб дитини в спілкуванні та проблем, які існують у цій сфері. Підводячи підсумки, керівник говорить дітям, що дійсно не завжди люди сходяться характерами, бо всі ми різні. І в цьому ми переконуємося, виконуючи наступне завдання.

Розігрування в ролях ситуації «Капелюх».

Розподілившись на пари, діти по черзі розігрують добре відому ситуацію: одна людина відпочиває на лавці, поклавши капелюха. Поряд сідає інша людина, прямо на капелюх. В даному випадку діти демонструють свою реакцію на фруструючу ситуацію. Після програвання ситуації обговорюються реакції, як «потерпілого», так і «винуватого». Підводячи підсумок обговоренню керівник звертає увагу дітей на те, що всі люди різні: один веселий, привітний, інший рухливий, емоційний, хтось може «плакса» тощо. Після обговорення різних реакцій в ситуації можливого конфлікту, тренер пропонує ще раз пограти в «Капелюха». При цьому до роботи залучаються саме ті діти, які демонстрували неадекватні агресивні реакції. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки в конфлікті, що сприяє формуванню і розвитку у учнів навичок самоконтролю та саморегуляції поведінки.

Вправа «Візьми себе в руки».

Продовжуючи тему самоконтролю і саморегуляції поведінки керівник навчає дітей наступному прийому. Він говорить, що як тільки учень відчує, що його щось непокоїть, хочеться когось стукнути, щось кинуть, є дуже простий засіб довести собі свою силу: потрібно взятися долонями за лікті і сильно притиснути руки до грудей. – це поза сильної людини.

Етюд «Слухаємо себе».

Етюд «Посмішка по колу».

Заняття № 5. Мета: відреагування негативних емоцій, розвиток навичок самоконтролю і саморегуляції, самопрезентація членів групи.

Рухлива гра «Злюка».

Один з членів групи сідає на стілець. В руках у нього рушник або легка хустка. Всі інші учасники бігають навкруги нього і прагнуть розізнати: дразнять, кривляються, лоскочуть. Тренер слідкує за тим, щоб діти не вдавались до образ та не завдавали болю. «Злюка» терпить якомога довше, але коли їй набридає починає ганятися за дітьми, намагаючись відшмагати їх рушником по спинах. Гра дає можливість виходу агресії та розвиває витримку. Досвід показує, що найбільш агресивні учні як правило, найдовше терплять, коли їх дразнять.

Вправа «Візьми себе в руки». Дітям пропонується згадати вправу, яка допомагає стримувати негативні прояви, «взяти себе в руки». Вправа може використовуватися в тих випадках, коли діти відволікаються і необхідно налаштувати їх на серйозну роботу.

Етюд «Слухаємо себе».

Вправа «Уважність до інших».

Один з учасників групи сідає спиною до інших. Він повинен детально описати зовнішність будь-кого з членів групи (по замовленню групи). Бажано при цьому, щоб керівник допомагав тому, хто описує однокласника, звертаючи його увагу на те, який настрій у дитини, яке враження вона справляє на оточуючих, які думки і асоціації виникають при спілкуванні з нею. Завдання виконується до тих пір, поки не будуть описані всі учасники групи. Вправа розвиває здібність бути уважними, слідкувати за своєю зовнішністю, контролювати власні емоції.

Розігрування в ролях ситуації «Привіт другу».

Діти сідають в коло. Їм необхідно привітатися з кожним учасником гри, підкреслюючи при цьому індивідуальність партнера, називаючи притаманні йому риси характеру. Особливу увагу слід звернути на те, які слова обирає кожен учасник, щоб привітати іншу дитину, які жести при цьому використовує, як представлена експресія обличчя. Керівник разом з учасниками групи розглядає типові помилки, демонструє конструктивні засоби контакту-привітання. Після цього дві-три пари учнів програють моделі бажаного привітання. Якщо діти добре засвоїли цю вправу, можна використовувати її для того щоб налаштувати дітей на конструктивне спілкування, допомогти продуктивно працювати.

Вправа «Девіз».

Керівник розповідає дітям, що в старину був звичай на воротах замку або на щитах давніх лицарів зображати герб і девіз, тобто короткий вислів, що відображає ведучу ідею або мету власника. Після цього тренер пропонує дітям придумати власний девіз. Щоб дітям було зрозуміло, чого від них чекають, керівник називає свій девіз, наприклад, «Завжди допомагати людям, не

дивлячись ні на що». На придумування девізів відводиться 5-7 хвилин, після чого діти по черзі називають свої девізи і дають пояснення, якщо це необхідно.

Бесіда «Мій девіз».

Проаналізувавши всі девізи, тренер звертає увагу на те, що ніхто з дітей в своїх девізах не говорив, що буде когось кривдити, ображати, бити. До чого прийшла б людина, девізом якої були б сварки, розбій, тощо? Як виглядає така людина? Яке враження справляє про себе у оточуючих? Чи хочеться спілкуватися та дружити з такою людиною? Керівник підтримує девізи дітей, звертаючи особливу увагу на цікаві, оригінальні, говорить про те, що має надію, що в житті діти будуть керуватися тільки добрими намірами, пронесуть свій девіз через все життя і будуть поводитися відповідно.

Малювання на тему «Мій герб».

Після закінчення роботи над індивідуальними девізами тренер пропонує дітям придумати і намалювати в щоденниках свій герб. Звертається увага учасників групи на те, що герб малювався на щиті лицаря (його бачили в бою противники) і на воротах замку (де його могли бачити і вороги і друзі). Тому слід добре продумати зміст зображення на гербі.

Етюд «Слухаємо себе».

Вправа «Гора з плечей» (на ауторелаксацію та саморегуляцію).

Керівник пояснює дітям, що вони втомилися, їм важко, хочеться лягти, а треба ще щось зробити, тому слід виконати вправу «Гора з плечей». Для цього треба опустити плечі, «скинувши гору з плечей». Повторивши цю вправу з дітьми 2 – 3 рази тренер повідомляє, що в разі, коли втома велика, вправу слід повторити 5 – 6 разів, і тоді зразу стане легше.

Етюд «Посмішка по колу».

Заняття № 6. Мета: діагностика та корекція сімейних ролей, розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції, відреагування негативних емоцій.

Рухлива гра «Сантики-сантики, лімпопо».

Діти утворюють широке коло. Обирається граючий, який буде вгадувати, він стає в центр і ходить по колу. Тренер умовним знаком обирає того, хто буде

показувати рухи. Всі інші учасники копіюють рухи, повторюючи фразу «Сантики-сантики, лімпопо» завдання того, хто вгадує назвати того, хто задає рухи. Гра починається з оплесків, потім рухи змінюються і ускладнюються. Ролі дітей постійно міняються. Після проведення гри разом з керівником діти обговорюють за якими невербальними ознаками можна знайти того, хто показує рухи., що допомагало знайти, а що ускладнювало пошук.

Етюд «Слухаємо себе».

Вправа «Увага до інших».

Один з членів групи сідає спиною до інших. В даному варіанті вправи він повинен детально описати вже не зовнішність, а поведінку одного з членів групи. Можна запропонувати описати поведінку протягом сьогоднішнього дня з усією послідовністю подій. Потім діти міняються. Вправа триває, докине буде описана поведінка кожного учасника групи. Отримуючи оцінку оточення, діти вчаться слідувати за власною поведінкою, розвиваються навички самоконтролю, уважність до людей.

Розігрування в ролях ситуації «Одне і теж по-різному».

Керівник пропонує дітям по черзі по-різному виконати певне завдання. Наприклад, з різними інтонаціями, відтінками голосу привітатися, відмовити, звинуватити, тощо. Характер відтінків і ситуацію задає тренер. На даному заняття дітям пропонується привітатися : спочатку як невпевнена в собі, потім як агресивна, як стримана, самовпевнена людина. До виконання завдань залучаються агресивні діти від лиця невпевненої людини і навпаки. Це дає можливість програти різні ролі, побачити себе в інших людях.

Гра «Сімейний портрет».

Дітям пропонується наступна ігрова ситуація. В сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Фотограф обирається з числа учасників групи, бажано «проблемний» (наприклад, з категорії відторгнутих). Він повинен задати сімейні ролі всім членам групи та розсадити їх, розказуючи проте, хто з ким в цій сім'ї дружить, які відносини між членами родини, чим

займається кожний. Гра є соціометрією дитячої групи, а також віддзеркалює стосунки у власній сім'ї.

Малювання на тему «Щаслива сім'я».

Після того, як «сімейний портрет» зроблено, керівник пропонує зобразити в щоденниках «портрет» щасливої родини. Тренер звертає увагу на вибір дітей: конкретна, своя чи абстрактна сім'я; кількість членів родини, їх заняття, інші особливості. Малюнки обговорюються по колу. Той факт, що в завданні міститься елемент абстрактності дає змогу дітям розкритися і відбити в малюнку свої реальні потреби та проблеми, пов'язані з сім'єю.

Етюд «Слухаємо себе».

Вправа «Обличчя на сонці» (на ауторелаксацію).

Діти сідають зручно і заплющують очі. Їм пропонується уявити себе на теплом літньому пляжі. Сонце приємно торкається обличчя, розправляючи зморшки лоба, очей. Вона гріє губи, щоки, підборіддя. Діти уявляють собі дотики ласкавих сонячних променів, можуть повторити їх шлях кінчиками пальців, погладжуючи обличчя.

Етюд «Посмішка по колу».

Заняття № 7. Мета: формування позитивного ставлення до членів групи, накопичення досвіду конструктивної поведінки.

Рухлива гра «Море хвилюється...».

В даному варіанті гри дітям пропонується зображати фігуру з вираженим відтінком злоби, ненависті, агресії. Це може бути казковий персонаж або реальна людина (можливо, сама дитина, що гнівається на когось), що само по собі є елементом діагностики. Проте, в даному конкретному випадку, головна мета – дати можливість відреагувати негативні емоції. Керівник групи слідкує за тим, нікому не причинили ушкодження або морального дискомфорту.

Етюд «Слухаємо себе».

Малювання на тему «Мій день народження». Керівник пропонує дітям згадати почуття, пов'язані з улюбленим святом дівчата – днем народження. Після того, як діти, заплющивши очі, уявили себе в ролі іменинника, згадали, що

вони відчували, зустрічаючи гостей, отримуючи подарунки та поздоровлення, їх просять намалювати свій день народження в щоденниках, себе в оточенні гостей.

Бесіда «Моє улюблене свято». Коли малюнки готові, діти по колу діляться своїми почуттями, що запам'яталися з дня народження. В процесі короткої бесіди тренер прагне актуалізувати приємні та радісні спогади дітей, щоб підготувати їх до виконання наступних завдань.

Вправа «День народження».

З числа учасників обирається іменинник. Всі діти мімікою, жестами дарять йому подарунки, висказують найкращі побажання. Потім самому імениннику пропонується згадати чи не образив він когось, подумати, як це виправити. Діти доповнюють побажання, пов'язані з виправленням недоліків, які сам іменинник на назвав, а, можливо, не бачить в собі. Після чого учасникам групи пропонується пофантазувати і придумати майбутнє імениннику. Вправа сприяє згуртуванню групи, дає дітям можливість висказати образи, зняти розчарування.

Малювання на тему **«Подарунок найкращому другу»**. Продовжуючи основну тему заняття тренер пропонує дітям придумати і намалювати, який подарунок кожен член тренінгової групи хотів би подарувати своєму другу. В щоденниках діти, крім зображення, підписують, що намальовано і для кого цей подарунок, що само по собі включає елементи діагностики.

Розігрування в ролях ситуації «Подарунок».

Після виконання серії завдань діти отримують можливість порухатися, програвши в парах ситуацію вручення подарунка. Двоє дітей розташовуються один проти одного. Один з них – іменинник, другий – гість. Діти інсценують прихід гостя на день народження до друга і вручення подарунка. Часто робити це відповідно до правил етикету діти не вміють. Вони обмежуються словами «це тобі», «на» або мовчки вкладають подарунок в руки. Послідовно направляючи дітей, тренер добивається правильної моделі поведінки в даній ситуації. Самі учасники доповнюють свою модель окремими деталями: причесатися і надушитися перед візитом, привести в порядок свій одяг, начистити взуття, чемно привітатися, висказати привітання і побажання і, нарешті, вручити

подарунок, при необхідності пояснивши його призначення або смисл. Програвши ситуацію, діти міняються ролями. При створенні пар тренер прагне об'єднати дітей з різним соціометричним статусом. Це сприяє зняттю небажаних стереотипів у спілкуванні, оптимізації взаємовідносин в групі.

Гра «Відгадай, чого ч хочу».

За допомогою міміки та жестів діти по черзі показують, який подарунок вони хотіли б отримати на день народження. Інші намагаються вгадати. При цьому вони можуть задавати уточнюючі питання, наприклад: «Це їстівне?», «Це іграшка?», «Це кругле?» тощо. Відповідати на запитання можна лише засобами пантоміміки, виражаючи при цьому емоції подиву, розчарування, досади, якщо діти називають неправильні версії; або радості, надії, коли відгадування йде в правильному напрямку. Після того, як кожен учасник зміг показати бажаний подарунок, тренер бажає, щоб мрії дітей (якщо вони реальні) збулися, і кожен з них рано чи пізно отримав бажаний подарунок.

Етюд «Слухаємо себе».

Етюд «Посмішка по колу».

Заняття № 8. Мета: відреагування негативних емоцій, розвиток навичок конструктивного вербального і невербального спілкування, зниження рівня агресії у відносинах.

Рухлива гра «Полювання Баби-Яги».

Один із учасників групи – Баба-Яга. Він стоїть окремо до інших. По сигналу керівника «день» Баба-Яга виходить на полювання. Інші діти втікають від неї. Полюючи, Баба-Яга всіляко виражає свою злість: мімікою, рухами тощо. Як тільки їй вдалося впіймати одного з учасників гри, тренер дає команду: «ніч», яка означає, що ніхто нікуди не тікає, а Баба-Яга нікого не ловить, а «читає розправу» над пійманою жертвою. Тому, хто потрапив їй в руки вона злосливо повідомляє, що вона з ним зробить, супроводжуючи свої слова мімікою та жестами. Після цього полонений стає Бабою-Ягою та виплескує свою злобу на іншу жертву, яку їй вдається піймати. Керівник слідкує за тим, щоб гра була безпечною для дітей.

Етюд «Слухаємо себе».

Етюд «Привітання».

Діти розбиваються на пари і, повернувшись обличчям один до одного, утворюють два кола: зовнішнє і внутрішнє. По сигналу ведучого діти, які стоять один проти одного, повинні привітатися, і по хлопку зробити крок вліво, щоб повторити ритуал з новим партнером. Потім вправу повторює внутрішнє коло. Дітям пропонується привітатися, використовуючи тільки невербальні засоби.

Вправа «Здрастуйте».

Не порушуючи кола, керівник дає дітям завдання привітатися з різними людьми: 1) с товаришем, 2) з учителем, 3) з другом, якого давно не бачив, 4) як учень, який спізнився на урок, 5) з своїм ворогом, 6) з інопланетянином (потертися носами). Виконання останнього завдання може викликати інтерес і одночасно продемонструвати комунікативні «зажими» дітей. Більшість імітують привітання «інопланетян», не гортаючись до іншого учасника.

Рольове програвання ситуації «Прибульці з космосу».

Продовжуючи задану тему, тренер пропонує учням розподілитися на дві групи: «землян» і «інопланетян». Розігрується зустріч землянина і інопланетянина. Від кожної команди виділяється той, хто буде вести переговори. Землянин повинен привітати гостя і в'яснити, з якою метою він відвідав нашу планету, що його цікавить на Землі. Подальший хід переговорів залежить від творчості дітей. Як тільки тема переговорів вичерпана, керівник завершує їх коротким резюме про конструктивність поведінки «представників» і пропонує розподілити ролі іншим учасникам. Відпрацьовуються бажані моделі поведінки при зустрічі з незнайомою людиною.

Малювання на тему «Я – інопланетянин».

По закінченню переговорів тренер пропонує дітям зобразити в своїх щоденниках себе в ролі інопланетянина. При цьому бажано показати в малюнку або дописати словами, з якою метою він прибув на планету Земля. Коли малювання завершено, діти по черзі розповідають про зміст свого малюнка, про думки прибульця, його подальших планах дій на Землі. Робота завершується

коротким висновком про бажану поведінку людей в гостях, про конструктивні форми спілкування з незнайомими людьми.

Етюд «Слухаємо себе».

Завершуючи заняття психолог проводить бесіду про те, чому діти навчилися протягом занять, чому важливо управляти власними емоціями, контролювати свої дії, правильно спілкуватися.

Етюд «Посмішка по колу».

Слід зазначити, що робота в групі дає можливість керівнику (це може бути як шкільний психолог, так і вчитель) здійснити спостереження за особливостями поведінки дітей, врахувати їх індивідуальні потреби, здійснити корекцію в рамках соціальної групи, де відбувається спілкування дитини.

Запропонований комплекс тренінгових занять є комплексною системою психокорекційної та соціально-педагогічної роботи, спрямованою на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців. Її зміст побудований відповідно до провідних принципів: системності, поєднання розвитку й профілактики, урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей, поступового ускладнення завдань, включення найближчого соціального оточення та обов'язкового емоційного супроводу.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження підтверджують досягнення визначеної мети та вирішення окреслених завдань, що є підставою зробити такі висновки :

Аналіз чинного законодавства України та міжнародно-правових актів свідчить, що правові механізми захисту дітей в умовах війни загалом сформовані, однак правовий статус саме дітей військовослужбовців залишається недостатньо визначеним і розробленим. Наявні норми забезпечують соціально-економічні гарантії для сімей військових, проте не виокремлюють дітей військовослужбовців як окрему категорію, яка потребує специфічної соціально-психологічної підтримки.

Міжнародні документи (Конвенція ООН про права дитини, Факультативний протокол щодо участі дітей у збройних конфліктах, Женевські конвенції) встановлюють базові гарантії безпеки та захисту дітей у період війни. Україна інтегрувала ці принципи у національну нормативну базу, що слугує фундаментом державної політики у сфері захисту дитинства, тоді як на національному рівні діють такі ключові нормативні акти, як Закон України «Про охорону дитинства», Закон України «Про соціальні послуги», Кримінальний кодекс, державні стратегії та порядки надання допомоги дітям, які постраждали внаслідок збройних конфліктів. Вони визначають права дітей на медичну, соціальну, освітню та психологічну підтримку, а також механізми взаємодії між державними структурами.

Таким чином, хоча існуюча нормативна база забезпечує фундаментальні соціальні права дітей, її практична застосовність щодо потреб дітей військовослужбовців є обмеженою. Необхідною є подальша розробка спеціалізованих нормативно-правових актів і протоколів підтримки, які враховуватимуть специфіку їхнього емоційного стану, ризиків психологічної травматизації та потреб у соціально-педагогічному супроводі. Створення цілісної міжвідомчої системи підтримки дітей військовослужбовців є критично важливим для забезпечення їхнього добробуту та гармонійного розвитку в умовах війни.

Дослідження соціально-психологічних особливостей дітей військовослужбовців засвідчує, що ця категорія учнів належить до групи підвищеного ризику щодо емоційних і поведінкових порушень. Життя в умовах війни, тривала відсутність одного з батьків, нестабільність та переживання за життя рідної людини формують у дітей специфічний комплекс реакцій, який проявляється у підвищеній тривожності, емоційній вразливості, труднощах у соціальній взаємодії, частих коливаннях настрою, а іноді - у зниженій самооцінці чи агресивних формах поведінки. Значна частина дітей потребує додаткової підтримки у розвитку навичок саморегуляції, емпатії, стресостійкості та конструктивної комунікації.

Важливим є те, що переживання війни впливає на їхню здатність концентруватися, ефективно навчатися, будувати стабільні взаємини з ровесниками та дорослими. У дітей часто виникає невизначеність у ставленні до майбутнього, почуття надмірної відповідальності або, навпаки, безпорадності. Їхні емоційні реакції нерідко віддзеркалюють емоційні стани дорослих у сім'ї, зокрема батьків, які також перебувають у стресі.

Це зумовлює необхідність цілеспрямованої та системної соціально-педагогічної роботи в закладі загальної середньої освіти. Основними напрямками такої роботи мають бути:

Діагностичний супровід – раннє виявлення тривожності, проявів емоційного виснаження, труднощів адаптації, оцінка сімейної ситуації.

Психолого-педагогічна корекція – розвиток емоційної стійкості, формування адекватної самооцінки, навчання навичкам самоконтролю, подолання страхів і агресивних реакцій.

Створення підтримувального середовища – формування безпечного освітнього простору, де дитина відчуває прийняття, стабільність і можливість висловлювати свої переживання.

Налагодження партнерської взаємодії з сім'єю – індивідуальні консультації, просвітницька робота з батьками щодо дитячих реакцій на стрес та способів їх підтримки.

Групові форми роботи – тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок, зниження тривожності, формування конструктивної поведінки, згуртованості та взаємопідтримки.

Міжвідомча взаємодія – співпраця соціального педагога з психологом, класним керівником, службами у справах дітей, центрами соціальних служб, медичними закладами та громадськими організаціями.

Системна соціально-педагогічна підтримка є ключовою умовою збереження психологічного благополуччя дітей військовослужбовців. Комплексний супровід дозволяє зменшити негативні наслідки впливу війни, сприяє успішній соціалізації учнів, формуванню їхньої емоційної стійкості та здатності до подальшого розвитку.

Робота закладу освіти відіграє визначальну роль у створенні безпечного простору, де дитина військовослужбовця може отримати розуміння, підтримку та необхідні ресурси для подолання життєвих викликів.

Проведене дослідження рівня тривожності та життєстійкості дітей військовослужбовців дозволило комплексно оцінити психологічний стан цієї категорії школярів та визначити ключові фактори, що впливають на їх адаптацію та емоційний розвиток.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Новоукраїнського ліцею Ярославичської сільської ради Дубенського району Рівненської області. Дослідженням охоплено 32 учні різного віку.

Аналіз результатів за методикою «Шкала тривожності» засвідчив, що частина дітей військовослужбовців демонструє високі (15,6%) або дуже високі (6,3%) показники тривожності, що свідчить про наявність внутрішньої напруги, переживань, страхів та почуття невизначеності. Такі емоційні стани можуть бути наслідком пережитих стресових подій, довгої відсутності батька/матері, страху за їх життя, змін у сімейній системі чи навчальному середовищі. Значущою є й група учнів з «надмірним спокоєм» (3,1%), що, може маскувати глибоку приховану тривогу чи емоційне виснаження.

Паралельне діагностування життєстійкості показало, що більшість дітей має середній її рівень (55%), що характеризує відносно збережену здатність протистояти труднощам та адаптуватися до нових умов. Разом із тим, значна частка школярів все ж продемонструвала низький рівень життєстійкості (34,4%), що вказує на їхню підвищену вразливість, недостатні навички саморегуляції, труднощі у подоланні стресу та ризик розвитку дезадаптивних реакцій.

Виявлений зв'язок між рівнем тривожності та окремими складовими життєстійкості свідчить, що найбільше на стабільність дітей впливають: підтримувальні стосунки з батьками та значущими дорослими, здатність брати відповідальність за власні дії, активна участь у суспільному та шкільному житті. Відсутність цих ресурсів посилює тривожні прояви та знижує стресостійкість.

Результати дослідження підтверджують, що діти військовослужбовців становлять групу, яка потребує системного соціально-педагогічного та психологічного супроводу, спрямованого на зниження рівня тривоги, зміцнення захисних факторів та розвиток життєстійкості.

Запропонований комплекс тренінгових занять, спрямований на гармонізацію емоційної сфери дітей військовослужбовців у закладі загальної середньої освіти, враховує виявлені у ході дослідження особливості їх емоційного стану, підвищений рівень тривожності та потребу в розвитку навичок саморегуляції, конструктивної взаємодії й емоційної стійкості.

Комплекс тренінгів побудований на засадах системності, вікової доцільності, діяльнісного та особистісно орієнтованого підходів, а також принципів психолого-педагогічної корекції. Кожне із занять має чітко визначену мету, логіку виконання вправ, послідовність переходу від діагностики до розвитку та корекції емоційних станів. Програма охоплює ключові аспекти емоційного благополуччя: формування навичок емоційного самовираження, зниження агресивності, розвиток емпатії, навичок спілкування, уміння діяти в конфліктних ситуаціях та опановувати техніки саморегуляції.

Отже, розроблений комплекс тренінгових занять є ефективним засобом соціально-педагогічної підтримки та відповідає актуальним потребам дітей

військовослужбовців, сприяючи покращенню їх емоційного стану та загального психологічного благополуччя.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко, Т.Ф., Гончар, Л.В., Куниця, Т.Ю., Бибик, Д.Д. Соціально-педагогічний супровід дітей вимушених переселенців : посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 240 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723131/>
2. Амеліна, В.М. Життєстійкість та соціальна підтримка молоді: значення впровадження нової послуги. У Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.). Івано-Франківськ: «НАІР». 2023. С. 12-15.
3. Бех, І. Д. Виховання особистості: підручник. Київ: Либідь.2020. 848 с.
4. Бех, І.Д. Національна солідарність у концептуально-настановних межах. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 2024. 28 (1), 29-42. <https://doi.org/10.32405/2308-3778-2024-28-1-29-42>
5. Бибик, Д., Савельчук, І. Соціальна згуртованість молоді в Україні в умовах воєнного стану. *Social Work and Education*, 2023. 10(1), 7-16. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.1>
6. Діти та війна: навчання технік зіцнення: Навчальне видання / Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільям Юле та ін. Львів: Вид-во Інституту психічного здоров'я Українського католицького університету, 2014. 98 с.;
7. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с. 42 – 67.
8. Забезпечення фасилітуючого шкільного простору як засобу адаптації та реабілітації дітей з сімей вимушено переміщених осіб : Методичні рекомендації для психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників / Ю. А. Ларіна, І. Ю. Никонова. Київ, 2015. 88 с.
9. Закон України "Про охорону дитинства". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text>
10. Закон України "Про соціальні послуги" (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст. 73). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
11. Замелюк М. І., Козігора М. А., Оксенчук Т. В. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. Наукові записки / [Ред. кол.:В. Ф. Черкасов, В.

В. Радул, Н. С. Савченко та ін.] Випуск 178. Частина II. Серія: 60 Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. С. 256-258.

12. Захаренко І. Г. Психологічні аспекти переживання стресу у дітей в умовах воєнного стану. Одеса : Південне видавництво, 2021. 230 с.

13. Ізвозікова, А. Скільки українців мають у родині тих, хто захищає державу на фронті. 2023. URL : <https://suspilne.media/395756-skilki-ukrainciv-maut-u-rodini-tih-hto-zahisae-derzavu-na-fronti-opituvanna-suspilnogo/>

14. Канішевська, Л, Рагозіна, В. Стан військово-патріотичного виховання старшокласників закладів загальної середньої освіти: результати всеукраїнського опитування: препринт (аналітичні матеріали). Івано-Франківськ: «НАІР». 2024. URL : <https://doi.org/10.32405/978-617-8011-86-4-2024-40>

15. Конвенція про права дитини. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text

16. Костів В.І. Методика виявлення рівня моральної вихованості дітей із неповних сімей. Івано-Франківськ, 1996. 315 с.

17. Колосок А.М, Чернета С.Ю, Белкіна-Ковальчук О.В. Соціальне консультування: стан та перспективи. 2025. Ввічливість. Humanitas. № 2. С. 76–85. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.2.11>

18. Кремень, В.Г., Панок, В.Г., Максименко, С.Д., Слюсаревський, М.М., Чепелева, Н.В., Куліш, Т.І., Чуніхіна, С.Л., Губеладзе, І.Г., Ткачук, І.І., & Ярмола, Н.А. (2024). Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія. Київ: НАПН України, 188 с. URL : <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>

19. Кримінальний кодекс України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>

20. Куниця, Т.Ю. Вплив війни між Україною та росією на формування соціальних орієнтацій учнівської молоді. *Вісник науки та освіти*, 2022. № 6, 161-173. URL : <https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-6>

21. Лобанов, А. А. Роль соціального працівника у підтримці дітей з ПТСР. Дніпро: Дніпровський національний університет. 2019. 79 с.

22. Мельник С. О. Дитяча психологія: теорія і практика. Одеса : Південне видавництво, 2021. 290 с.

23. Методичні рекомендації щодо надання соціальних послуг дітям, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів. URL: <https://nssu.gov.ua/storage/app/sites/22/uploadedfiles/%20рекомендації%20щодо%20надання%20соцпослуг%20дітям.pdf>

24. Методичні рекомендації щодо проведення моніторингу дотримання прав дитини в умовах децентралізації влади. URL: <https://ombudsman.gov.ua/storage/app/media/prava-dytyny-v-umovahdecentraliz.pdf>

25. Міністерство освіти і науки України, ДНУ «Інститут освітньої аналітики». *Освіта і наука України в умовах воєнного стану* : інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2023. 64 с. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2023/22.08.2023/Inform-analytic.zbirn-Osvita.v.umovah.voyennogo.stanu-vykl.rozv.povoyen.perspekt.22.08.2023.pdf>

26. Мороз О. В. Розвиток стресостійкості у дітей військовослужбовців. Київ : Психологічна академія, 2020. 275 с.

27. Наказ 145. Щодо питання забезпечення моніторингу якості надання адміністративних послуг. URL: https://center.diia.gov.ua/uploads/0/951-nakaz_145_poradok.pdf

28. Наказ адміністрації державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України «Про затвердження Інструкції про грошове забезпечення та компенсаційні виплати військовослужбовцям Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України» від 13.03.2018 № 151. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0404-18/ed20190409#n28>

29. Постанова Кабінету Міністрів України від 1 червня 2023 р. № 547 "Про внесення змін до Порядку надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/547-2023-п#Text>

30. Постанова Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2017 р. № 268 "Про затвердження Порядку надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів". URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/268-2017-п#Text>

31. Результати опитування дитячого фонду ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/learning-gaps-among-young-ukrainians>

32. Савельчук, І.Б. Очікування та орієнтація на майбутнє: виклики під час війни для сучасної учнівської та студентської молоді. У В.П. Андрущенко, І.Г. Ветров, & Г.М. Торбін (ред.), Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності : зб. матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Київ, 15 квітня 2022 р. (67-68). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38254>

33. Симоненко, М. Ю. Робота з дітьми в умовах конфлікту. Харків: Харківський національний університет. 2023. 21 с

34. Сисоєва С., Литовченко О., Куниця Т. Соціально-педагогічний супровід учнів в умовах воєнного стану в Україні: подолання особистісної крихкості і обмежень. *Вісник НАПН України*, 2025, № 7(2). С. 1-11. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7203>

35. Сисоєва С.О., Литовченко О.В. Куниця Т.Ю. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. К. : Агентство "Україна". 2015. 176 с.

36. Словник іншомовних слів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.rozum.org.ua/index>

37. Смірнова, Т. П. Соціальна робота з дітьми, постраждалими від війни. Київ: Видавництво КНУ. 2020. 51 с.

38. Соціальна педагогіка. 5-те вид. перероб. та доп. Підручник./ За ред. Капської А. Й.К.: Центр учбової літератури, 2011 488 с.

39. Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо процедури повідомлень. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_160#Text

40. Фоміна К. Допомога дітям із зони АТО. Соціальний педагог, 2015. №6. С. 31-34.

41. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

42. Фуштей О., Глухманюк О. Особливості соціальної роботи з дітьми з гіперактивною поведінкою в умовах воєнного стану. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*, 2024. Вип 77. С. 72–77.

43. Чернета С.Ю, Белкіна-Ковальчук О.В., Колосок А.М. Освітній простір як ресурс соціальної підтримки дітей внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах. Ввічливість. Humanitas. 2025. № 4. С. 205-213. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.26>

44. ЮНІСЕФ. Раннє втручання. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/child-protection/early-intervention>

45. Denov, M., & Shevell, M. Social work practice with war-affected children and families: the importance of family, culture, arts, and participatory approaches. *Journal of Family Social Work*, 2018. 1-16. DOI: <http://doi.org/10.1080/10522158.2019.1546809>

46. Dulia A. V., Liakh T. L., Veretenko T. G. The Problems and Needs of the Families of Antiterrorist Operation Participants: Results of In-depth Interviews. *The New Education Review*. 2019. №55 (1). 220–230. DOI: <https://doi.org/10.15804/tner.2019.55.1.18>

47. Geldard, K., & Geldard, D. Counselling children: A practical introduction. 2010. pp. 410.

48. Goldstein, S & Brooks, R. Handbook of Resilience in Children. New York. 2013. P. 112 – 113

49. Kaplan H. B. Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations / Kaplan*. New York: Kluwer Academic Publishers, 2002. P. 19 – 20.

50. Lester, P., Peterson, K., Reeves, J., Knauss, L., Glover, D., Duan, N., Saltzman, W., Pynoos, R., Wilt, K., & Beardslee, W. The Long War and Parental Combat Deployment: Effects on Military Children and At-Home Spouses. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2010. 49 (4), 310-320. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.01.003>

Методика виявлення рівня тривожності у підлітків (використана для роботи з учнями 5-11 класів)

Методика «Шкала тривожності» розроблена за принципом «Шкали соціальноситуаційної тривоги» О. Кондаша (1973).

Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити межі дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, аніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Бланк методики містить інструкцію та завдання, що дає змогу за потреби проводити її в групі. На першій сторінці бланка зазначають прізвище, ім'я школяра, клас, вік, дату проведення дослідження.

Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для тебе неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитай кожне речення й обведи одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається тобі неприємною, обведи цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує тебе лише незначним чином, обведи цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ти із задоволенням уникнув (уникнула) б її, обведи цифру 2;
- якщо вона для тебе є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3;
- якщо ситуація для тебе є у край неприємною, якщо ти не в змозі витримати її та вона тебе дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведи цифру 4.

Твоє завдання - уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у тебе побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

№ з/п	Твердження	1	2	3	4
1	Відповідаєш біля дошки				
2	Ідеш у гості до незнайомих				
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах				
4	Розмовляєш із директором школи				
5	Думаєш про своє майбутнє				
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати				
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють				
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)				

9	Пишеш контрольну роботу				
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки				
11	На тебе не звертають уваги				
12	У тебе щось не виходить				
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів				
14	Тобі загрожує невдача, провал				
15	Чуєш за своєю спиною сміх				
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі				
17	На тебе гніваються (незрозуміло, чому)				
18	Виступаєш перед великою аудиторією				
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа				
20	Не розумієш пояснень учителя				
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі				
22	Порівнюєш себе з іншими				
23	Перевіряють твої здібності				
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину				
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання				
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)				
27	Оцінюють твою роботу				
28	Думаєш про свої справи				
29	Маєш прийняти важливе рішення				
30	Не можеш виконати домашнє завдання				

Обробка результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно умовно можна виділити види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали:

- шкільну,
- самооцінну (внутрішньоособистісну),
- міжособистісну.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

Види тривожності

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна (внутрішньоособистісна)	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Ключ

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	само-оцінка	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		ч	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		ч	10—48	1—13	1—17	3—17
	10	ж	35—62	5—17	12—23	5—20
		ч	23—47	5—14	8—17	5—14
2. Дещо підвищений	8	ж	63—78	20—25	22—26	21—27
		ч	55—73	18—23	19—25	18—24
	9	ж	55—72	15—20	20—26	20—26
		ч	49—67	14—19	18—26	18—25
	10	ж	63—76	18—23	24—29	21—28
		ч	48—60	15—19	18—22	15—19
3. Високий	8	ж	79—94	26—31	27—31	28—33
		ч	74—91	24—30	26—32	25—30
	9	ж	73—90	21—26	27—32	27—33
		ч	68—86	20—25	27—34	26—32
	10	ж	77—90	24—30	30—34	29—36
		ч	61—72	20—24	23—27	20—23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 94	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 26	Більше ніж 23

5. «Надлишковий спокій»	8	ж	Менше ніж 30	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 7
		ч	Менше ніж 17	Менше ніж 4	Менше ніж 4	Менше ніж 5
	9	ж	Менше ніж 17	Менше ніж 2	Менше ніж 6	Менше ніж 4
		ч	Менше ніж 10	Менше ніж 5	Менше ніж 12	Менше ніж 3
	10	ж	Менше ніж 30	Менше ніж 5	Менше ніж 8	Менше ніж 5
		ч	Менше ніж 23	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 5

У поданій вище таблиці наведено стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статево-вікових групах.

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою - як загальний рівень тривожності.

Рівень тривожності для кожної статево-вікової групи визначали на підставі середнього арифметичного значення кожної групи; показник інтервалу – середнє квадратичне відхилення від результатів групи.

Варто звернути увагу! Шкала не повністю забезпечує виявлення тривожності учнів передусім унаслідок значної кількості всіляких захисних тенденцій, починаючи від елементарних (небажання розкриватися перед сторонньою людиною) і завершуючи найскладнішими захисними механізмами.

Тест життєстійкості (коротка версія)

Будь ласка, виберіть відповідь, яка відображає, наскільки ви погоджуєтесь чи не погоджуєтесь з цими твердженнями.

Питання	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
Я завжди впевнений у власних рішеннях				
Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
Часом все, що я роблю, дається мені марним				
Мене рідко лякають думки про майбутнє				
Мені здається, я не живу своїм життям, а тільки граю роль				
Мені здається, якщо в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
Коли у мене виникають проблеми, мені здається, що їх неможливо вирішити				
Я рідко шкодую про те, що вже зроблено				
Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому				
Мені здається, життя проходить повз мене				
Мої мрії часто збуваються				
Мені дається, що мої зусилля марні				
Життя здається мені цікавим і яскравим				
У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
Іноді я відчуваю себе зайвим, навіть у колі друзів				

На кожне питання респондент вибирає одну з чотирьох запропонованих відповідей (ні; скоріше ні; скоріше так; так) з якою найбільше згоден. Для опрацювання результатів тесту за кожне питання нараховуються бали від 0 до 3.

На прямі питання за відповідь “ні” – 0 балів, “скоріше ні” – 1 бал, “скоріше так” – 2 бали, “так” 3 бали; на зворотні питання – за відповідь “ні” – 3 бали, “скоріше ні” – 2 бали, “скоріше так” – 1 бал, “так” – 0 балів.

Прямими є питання № 1, 4, 8, 11, 13; зворотні – 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15.

Питання № 2, 3, 10, 13, 15 відносяться до компоненту залученості;

Питання № 1, 4, 7, 12, 14 – до компоненту контролю; питання № 5, 6, 8, 9, 11 – до компоненту прийняття ризику. Після цього підсумовується кількість балів для кожного з трьох компонентів та загальний бал

Волинський національний університет імені Лесі Українки