

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра психології та соціальної роботи*

**ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ  
ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія  
освітньо-професійна програма «Психологія»  
Кваліфікаційна робота

Виконала:  
студентка групи ПС-42  
Макух Мар'яна Дмитрівна  
Підпис

Науковий керівник:  
канд.психол.н., доцент  
Гірняк Галина Степанівна  
підпис

Випускню кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_» 20 р.  
Завідувач кафедри  
підпис

Тернопіль – 2026

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття про емоційні стани у психології та їх роль у психічному розвитку дитини.....	6
1.2. Вікові особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей раннього віку .	9
1.3. Механізми психоемоційної саморегуляції у дітей раннього віку .....	13
Висновки до розділу 1.....	19
<b>РОЗДІЛ 2 МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ .....</b>	<b>21</b>
2.1. Гра як провідний вид діяльності дітей раннього віку та її психологічний потенціал .....	21
2.2. Ігрові технології у системі психологічної роботи з дітьми раннього віку ...	27
2.3. Особливості застосування ігрових технологій для регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни.....	30
Висновки до розділу 2.....	343
<b>РОЗДІЛ ЗЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....</b>	<b>36</b>
3.1 Систематика та аналіз психодіагностичних методик спрямованих на дослідження емоційних станів дітей раннього віку .....	36
3.2 Програма проєктивного застосування ігрових технологій психологами закладів дошкільної освіти як засобу регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни.....	39
3.3 Система прикладних рекомендацій батькам дитини раннього віку для підтримки її емоційної стабільності в умовах війни .....	41
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>46</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>56</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У зв'язку з тривалими кризами та воєнними викликами особливої актуальності набуває проблема збереження та захисту психоемоційного стану дітей раннього віку. Перші роки життя дитини характеризуються інтенсивним розвитком психіки й формуванням її особистої ідентичності, але хронічний стрес дестабілізує цей процес. Втрата відчуття безпеки й емоційного комфорту є критичною, що загрожує довготривалими наслідками для ще не стійкої психіки. Тому для фахівців сфери психології та батьків є важливою ціллю підбір правильних методів та інструментів для регуляції їхніх емоційних станів.

В цій ситуації ігрові технології можна розглядати своєрідним містком між дитиною, яка переживає травматичний досвід та зовнішнім світом. Вони забезпечують безпечне емоційне вивільнення та відновлення внутрішньої рівноваги. Гра допомагає дитині знову відчути інтерес до навколишнього середовища та повернутися до природного процесу пізнання світу.

Проблема емоційного розвитку та регуляції емоційних станів дітей раннього віку досліджувалась у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних учених. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей розвитку дитини зробили Л. Виготський, Ж. Піаже, Д. Ельконін, М. Монтесорі, М. Кляйн, які підкреслювали важливу роль гри як провідного виду діяльності у формуванні особистості дитини. Питання емоційного розвитку, психоемоційних станів та механізмів їх регуляції розглядали також Дж. Боулбі, К. Ізард, Е. Еріксон, які досліджували формування емоційної сфери, прив'язаності та адаптації дітей до складних життєвих обставин.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах війни, коли значна кількість дітей стикається з психологічними травмами, тривожністю, страхом та емоційною нестабільністю. У таких умовах традиційні педагогічні та психологічні підходи потребують доповнення ефективними методами

психологічної підтримки. Одним із таких методів є використання ігрових технологій, які дозволяють створити безпечний простір для вираження емоцій, розвитку емоційної стійкості та відновлення психологічної рівноваги дитини.

Відтак актуальність вказаної проблеми визначила необхідність вибору теми кваліфікаційної роботи – «Ігрові технології як засіб регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни».

**Метою роботи** є теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність ігрових технологій як засобу регуляції емоційних станів дітей раннього віку, що перебувають в умовах військового конфлікту.

**Об'єктом дослідження** є емоційні стани дітей раннього віку.

**Предметом дослідження** виступають ігрові технології як засіб регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння емоційних станів у психології та їх роль у психічному розвитку дитини.

2. Розглянути вікові особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей раннього віку.

3. Дослідити механізми психоемоційної саморегуляції у дітей раннього віку.

4. Визначити роль гри як провідного виду діяльності дітей раннього віку та її психологічний потенціал.

5. Проаналізувати можливості використання ігрових технологій у системі психологічної роботи з дітьми раннього віку.

6. Розробити й випробувати програму застосування ігрових технологій, підготувати відповідні рекомендації батькам щодо підтримки емоційної стабільності дітей в умовах війни.

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань у роботі використано такі **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; систематизація теоретичних положень щодо розвитку емоційної сфери дитини; теоретичне

модельовання використання ігрових технологій у психологічній роботі з дітьми; *емпіричні*: спостереження за ігровою діяльністю та поведінковими ознаками стресу в дітей, анкетування (використано розроблену нами анкету на основі Ревізіійної шкали раннього віку RITQ) з метою вивчення рівня психоемоційної напруги та адаптивності дітей, психолого-діагностичний метод, який представлений методикою «Дитина в кімнаті» Маргарет Маллер.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у систематизації сучасних підходів до використання ігрових технологій як засобу регуляції емоційних станів дітей раннього віку та обґрунтуванні їх ефективності в умовах воєнного середовища.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі психологів, педагогів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків для підтримки емоційного благополуччя дітей раннього віку. Запропоновані підходи до застосування ігрових технологій можуть бути використані у практиці психологічної допомоги дітям, які переживають стресові ситуації, пов'язані з воєнними подіями.

**Структура й обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, а також загальних висновків, списку використаної літератури і додатків. Обсяг кваліфікаційної роботи складає 55 сторінок. Список використаної літератури – 50 найменувань. Кількість додатків – 1.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ

### 1.1. Поняття про емоційні стани у психології та їх роль у психічному розвитку дитини

У сучасній науковій літературі поняття емоційного стану зазвичай тлумачать як одну з базових складових психічного життя людини, яка безпосередньо впливає на її поведінку, активність та здатність адаптуватися до навколишнього середовища. Емоційні стани формують загальний психологічний фон життєдіяльності людини та визначають особливості її взаємодії зі світом. Особливо важливими вони є в ранньому дитячому віці, коли психіка лише формується, а більшість реакцій на події навколишнього середовища мають емоційний характер.

Важливо розрізняти поняття емоції та емоційного стану. Емоція зазвичай розглядається як короткочасна реакція на певну подію або стимул. Наприклад, дитина може злякатися гучного звуку або зрадіти появі знайомої людини. Такі реакції є миттєвими та ситуативними. Натомість емоційний стан є більш тривалим і стійким переживанням, яке зберігається протягом певного часу та впливає на загальний настрій, поведінку та діяльність дитини. Його можна розглядати як своєрідний внутрішній емоційний фон, який визначає характер реагування на різні життєві ситуації [2, с. 22; 6а].

Емоційні стани відіграють важливу роль у формуванні психічного розвитку дитини, оскільки саме через них відбувається первинне сприйняття світу. У ранньому віці дитина ще не здатна повною мірою усвідомлювати та аналізувати події, що відбуваються навколо неї, тому основним механізмом взаємодії з реальністю стають саме емоційні переживання. Вони допомагають дитині оцінювати ситуації, формувати ставлення до людей, предметів і явищ навколишнього середовища.

Залежно від того, як емоційні стани впливають на активність людини, їх прийнято поділяти на дві основні групи - стеничні та астеничні. Стеничні стани характеризуються підвищенням активності, енергії та мотивації до діяльності. До них належать радість, захоплення, натхнення, впевненість. Такі переживання стимулюють пізнавальну активність дитини, сприяють її зацікавленості навколишнім світом і підвищують готовність до взаємодії з іншими людьми. Астеничні стани, навпаки, знижують активність, викликають пасивність, пригнічення або тривожність. До них належать страх, сум, апатія, розгубленість. Тривале перебування у таких станах може негативно впливати на психічний розвиток дитини, знижувати її інтерес до пізнання світу та ускладнювати соціальну взаємодію [39].

В умовах воєнних подій проблема емоційних станів дітей набуває особливої актуальності. Постійний вплив стресових факторів, відчуття небезпеки, зміна звичного способу життя та емоційна напруженість у сім'ї можуть спричинити виникнення тривожності, страхів і нестабільних емоційних реакцій. Тривале перебування в негативних емоційних станах перевантажує ще незрілу нервову систему дитини, що може призводити до зниження пізнавальної активності, порушення поведінки та труднощів у спілкуванні з оточенням.

Саме через складність і багатогранність емоційної сфери у психології сформувалося кілька підходів до розуміння природи емоційних станів. Різні наукові школи по-своєму пояснюють їх виникнення та вплив на психічний розвиток людини [1, с. 346-359]. Одні підходи наголошують на біологічній природі емоцій, інші підкреслюють роль соціального середовища, досвіду та когнітивних процесів.

У межах біологічного підходу емоції розглядаються як природний механізм пристосування людини до навколишнього середовища. Базові емоції мають універсальний характер і є властивими всім людям незалежно від культури чи соціального середовища. З цієї точки зору емоційні реакції виконують захисну функцію, допомагаючи людині швидко реагувати на

небезпеку або значущі події. Для дитини раннього віку така система сигналів має особливе значення, адже вона дозволяє своєчасно реагувати на загрози та забезпечує первинну адаптацію до навколишнього світу.

Інший підхід до розуміння емоційних станів пов'язаний із культурно-історичною теорією розвитку психіки. У межах цього підходу емоції розглядаються як складна система переживань, тісно пов'язаних із мисленням, мовленням і соціальним досвідом дитини. Вважається, що розвиток емоційної сфери відбувається у взаємодії з дорослими та в процесі засвоєння соціального досвіду. Особливо важливою є ідея єдності афекту та інтелекту, згідно з якою будь-який пізнавальний процес супроводжується певним емоційним переживанням. Саме через емоції дитина надає значення подіям, що відбуваються навколо неї, і формує власне ставлення до них.

У дослідженнях когнітивного розвитку підкреслюється, що емоційна сфера є важливим чинником інтелектуального розвитку. Емоції виступають своєрідним стимулом для пізнавальної діяльності, адже саме позитивні переживання підтримують інтерес дитини до дослідження навколишнього світу. Без емоційної зацікавленості навчання та пізнання стають менш ефективними, оскільки мотиваційний компонент діяльності значною мірою залежить від емоційного стану [9, с. 32-33]. Окремі дослідження підкреслюють роль емоцій у формуванні мотивації поведінки. Емоції виступають важливим регулятором діяльності людини, визначаючи її інтереси, прагнення та готовність до взаємодії з іншими. Для дитини раннього віку це означає, що її активність у пізнанні світу значною мірою залежить від емоційного стану. Позитивні переживання стимулюють дослідницьку поведінку, тоді як негативні можуть викликати уникання нових ситуацій і зниження активності.

Значну увагу у психології приділяють також взаємозв'язку емоційних станів із формуванням особистості. У ранньому віці дитина формує базове відчуття безпеки та довіри до світу. Якщо її досвід взаємодії з оточенням супроводжується позитивними емоційними переживаннями, вона відчуває впевненість та відкритість до нового досвіду. Натомість постійні переживання

страху або тривоги можуть призводити до формування недовіри до світу, що негативно впливає на подальший розвиток особистості.

Важливою є також ідея про те, що будь-який виховний або освітній вплив на дитину здійснюється через її внутрішній емоційний стан. Саме емоційні переживання визначають, як дитина сприймає інформацію, реагує на вимоги дорослих і засвоює новий досвід. Тому створення позитивного емоційного середовища є необхідною умовою гармонійного психічного розвитку [19, с. 70-73]. Підсумовуючи огляд теоретичних підходів, можна зробити висновок, що емоційний стан дитини є не просто автоматичною реакцією на події навколишнього середовища. Це складне психічне явище, яке формує загальний фон психічної діяльності та визначає особливості розвитку особистості. Саме емоційний стан значною мірою впливає на пізнавальну активність, мотивацію, поведінку та здатність дитини до соціальної взаємодії.

В умовах соціальної нестабільності та воєнних подій значення емоційної сфери ще більше зростає. Стійкість емоційного стану стає важливою умовою психологічної адаптації дитини та її здатності справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Саме тому дослідження емоційних станів дітей раннього віку та пошук ефективних методів їх регуляції є важливим напрямом сучасних психолого-педагогічних досліджень. Для більш глибокого розуміння особливостей формування емоційної сфери необхідно детальніше розглянути вікові особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей раннього віку, адже саме в цей період закладаються основи подальшого емоційного розвитку та формуються первинні механізми саморегуляції поведінки.

## **1.2. Вікові особливості розвитку емоційно-вольової сфери дітей раннього віку**

Аналізуючи розвиток емоційно-вольової сфери у дітей віком від одного до трьох років, важливо розуміти, що саме в цей період емоції відіграють провідну роль у житті дитини. На відміну від дорослих або навіть старших дошкільників, дитина раннього віку ще не здатна свідомо контролювати власні

почуття або аналізувати причини своїх емоційних переживань. Її реакції безпосередньо залежать від того, що відбувається в конкретний момент. Емоції виникають швидко і проявляються дуже яскраво, що пов'язано з особливостями формування нервової системи та недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції. У цьому віці дитина лише починає вчитися розуміти власні переживання та поступово засвоювати соціальні способи їх вираження.

Головною діяльністю дитини раннього віку є предметна діяльність. У процесі взаємодії з предметами та іграшками дитина не тільки розвиває рухові навички, але й активно пізнає навколишній світ. Коли малюк вчиться тримати ложку, складати кубики або маніпулювати різними предметами, він одночасно освоює елементарні способи дії з ними та поступово засвоює правила поведінки. У цьому процесі надзвичайно важливу роль відіграє дорослий, який виступає для дитини не лише джерелом допомоги, а й прикладом для наслідування [6, с. 237]. Саме через спільну діяльність із дорослим дитина починає розуміти значення певних дій, вчиться виконувати інструкції та поступово підпорядковувати свою поведінку встановленим правилам. Такі взаємодії формують у дитини перші елементи соціального досвіду та сприяють розвитку її емоційної сфери.

Емоційний розвиток дітей віком від одного до трьох років має свої характерні особливості. Емоції у цьому віці відзначаються яскравістю, щирістю та високою мінливістю. Дитина може швидко переходити від радості до плачу, від зацікавлення до роздратування. Такі зміни пояснюються тим, що нервова система ще перебуває у процесі формування, тому дитині складно довго утримувати один і той самий емоційний стан. Малюк реагує на будь-які зміни у навколишньому середовищі дуже безпосередньо: нова іграшка може викликати бурхливу радість, а незначна перешкода - сльози або розчарування. Саме тому емоції в ранньому віці мають переважно ситуативний характер і безпосередньо пов'язані з поточними подіями.

Важливою особливістю емоційного розвитку у цьому віці є те, що дитина пізнає світ насамперед через переживання. Будь-яка нова ситуація або предмет викликає у неї певну емоційну реакцію, яка допомагає оцінити значущість події. Емоційні переживання виступають своєрідним механізмом осмислення реальності. Саме через них дитина починає розуміти, що є приємним, а що небезпечним або неприємним. Таким чином формується первинна система оцінювання навколишнього світу, яка в подальшому впливає на поведінку та мотивацію діяльності. Особливу роль у розвитку емоційної сфери дитини відіграє емоційний зв'язок із батьками та близькими дорослими. Наявність стабільної прив'язаності забезпечує дитині відчуття безпеки та захищеності. Коли малюк відчуває підтримку дорослого, він сміливіше досліджує навколишній світ, охочіше вступає у взаємодію з іншими людьми та легше долає труднощі. Якщо ж дитина не отримує достатньої емоційної підтримки, у неї може формуватися підвищена тривожність і невпевненість. У такому випадку пізнавальна активність знижується, а нові ситуації можуть викликати страх або уникання. Саме тому теплі емоційні взаємини між дитиною та дорослими є важливою умовою гармонійного психічного розвитку.

На другому та третьому році життя емоційний світ дитини поступово ускладнюється. Окрім базових переживань радості, страху або гніву, починають з'являтися більш складні емоції, які пов'язані із соціальною взаємодією. Дитина може відчувати сором, образу, гордість за власні досягнення або співпереживання іншим людям [37, с. 1-5]. Значну роль у цьому процесі відіграє розвиток мовлення. Коли дитина починає називати свої почуття словами, вона поступово вчиться усвідомлювати їх та розрізняти різні емоційні стани. Мовлення стає важливим інструментом вираження емоцій і допомагає дитині краще взаємодіяти з оточуючими.

Разом із розвитком емоційної сфери поступово формується і волява сфера дитини. На ранніх етапах поведінка малюка переважно визначається його безпосередніми бажаннями. Він діє відповідно до принципу «хочу зараз», не замислюючись над наслідками своїх дій. Проте поступово з'являються перші

елементи цілеспрямованої поведінки. Дитина починає намагатися досягати певної мети, докладати зусиль для виконання завдання або на короткий час стримувати імпульсивні бажання [30; 6а].

Важливу роль у формуванні вольових якостей відіграє соціальне середовище. У процесі взаємодії з дорослими дитина поступово засвоює правила поведінки та способи регуляції власних дій. Спочатку вона виконує вимоги дорослого, орієнтуючись на його слова та інтонацію. З розвитком мовлення слово поступово перетворюється на інструмент саморегуляції. Дитина починає використовувати мовлення для організації власної діяльності, що є важливим кроком у розвитку вольових механізмів. Одним із найважливіших етапів розвитку емоційно-вольової сфери в ранньому віці є так звана криза трьох років. У цей період дитина починає активно відстоювати власну самостійність і прагне виконувати багато дій без допомоги дорослих. Часто це проявляється у вигляді впертості, негативізму або протестних реакцій. Малюк може відмовлятися виконувати прохання дорослого або наполягати на власному способі дії. Такі прояви є природною частиною розвитку, оскільки саме через них формується почуття автономії та незалежності.

У цей період надзвичайно важливо, щоб дорослі підтримували прагнення дитини до самостійності, але водночас створювали чіткі та зрозумілі межі поведінки. Коли дитина отримує можливість діяти самостійно в безпечних умовах, вона поступово набуває впевненості у власних силах. Якщо ж дорослі занадто обмежують її активність або постійно контролюють кожен крок, це може призвести до виникнення невпевненості, сорому та сумнівів у власних можливостях.

Таким чином, емоційний та вольовий розвиток дитини раннього віку є взаємопов'язаними процесами. Емоції визначають рівень активності та зацікавленості дитини у взаємодії з навколишнім світом, тоді як формування вольових механізмів допомагає поступово навчитися керувати власними переживаннями та поведінкою. Позитивна емоційна атмосфера в сім'ї, підтримка дорослих, можливість самостійно досліджувати навколишній світ і

поступово розширювати власні можливості є ключовими умовами гармонійного розвитку особистості в ранньому віці [5, с. 6-10].

### **1.3. Механізми психоемоційної саморегуляції у дітей раннього віку**

Аналіз механізмів, за допомогою яких дитина раннього віку намагається стабілізувати свій емоційний стан, вимагає розуміння фізіологічних та психологічних особливостей цього вікового періоду. На етапі від одного до трьох років саморегуляція перебуває лише на стадії зародження і значною мірою залежить від біологічного дозрівання мозку. У цьому віці дитина ще не має достатньо розвинених внутрішніх механізмів контролю поведінки, тому її емоційні реакції часто виникають спонтанно і можуть бути дуже інтенсивними.

Згідно з нейропсихологічними даними, префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів, планування поведінки та свідоме гальмування емоційних реакцій, у малюків ще перебуває у процесі формування. Це призводить до того, що процеси нервового збудження значно домінують над процесами гальмування. Саме тому маленькі діти можуть швидко переходити від одного емоційного стану до іншого і часто не здатні самостійно зупинити сильний емоційний спалах. У таких ситуаціях дитина потребує зовнішньої підтримки, яка допомагає їй поступово повернутися до стану психологічної рівноваги [17].

Психоемоційна саморегуляція загалом розглядається як здатність людини усвідомлювати власні емоційні переживання, контролювати їх інтенсивність та керувати своєю поведінкою відповідно до ситуації. У дорослому віці цей процес відбувається за допомогою складних когнітивних механізмів, проте у дітей раннього віку саморегуляція формується поступово і спочатку має переважно зовнішній характер. Це означає, що на початковому етапі дитина не може самостійно регулювати власні емоції, тому функцію регулятора виконує дорослий. Лише з розвитком мовлення, мислення та соціального досвіду дитина поступово починає переймати ці механізми і використовувати їх самостійно.

Основним механізмом, що забезпечує емоційну стабільність малюка, є ко-регуляція. У психологічній літературі дорослий розглядається як зовнішній регулятор нервової системи дитини. Цей механізм базується на здатності дорослого приймати інтенсивні переживання малюка, трансформувати їх через власний спокій і повертати дитині вже у безпечній формі. Коли значуща для дитини особа демонструє впевненість, використовує спокійний тон голосу, підтримує тактильний контакт або просто перебуває поруч, дитина через механізм емоційного зараження починає поступово заспокоюватися. Таким чином, емоційний стан дорослого безпосередньо впливає на емоційний стан дитини [12].

У контексті соціальної нестабільності та воєнних подій цей механізм може ставати вразливим, оскільки дорослі самі нерідко перебувають у стані стресу, тривоги або емоційного виснаження. У такій ситуації дитина може втрачати основну опору для стабілізації власного емоційного стану. Саме тому психологи підкреслюють важливість емоційної стабільності дорослих, які взаємодіють із дітьми, адже їхній стан значною мірою визначає психологічне благополуччя малюка. Важливу роль у формуванні саморегуляції відіграє також середовище, у якому перебуває дитина. Передбачуваність подій, стабільний режим дня та безпечна атмосфера створюють умови, за яких дитина відчуває психологічний комфорт. Коли навколишній світ здається зрозумілим і стабільним, нервова система дитини не перебуває у стані постійного напруження. Саме тому стабільність повсякденного життя є важливим чинником формування емоційної рівноваги [36, с. 52-56].

Ще одним важливим компонентом системи саморегуляції є сенсорна інтеграція. Оскільки вербальні способи заспокоєння для дітей віком від одного до трьох років ще не є достатньо ефективними, вони часто використовують тілесні способи зняття напруги. Сенсорна саморегуляція може проявлятися у пошуку ритмічних фізичних відчуттів, таких як розгойдування, смоктання, погладжування або маніпулювання предметами. Дитина може перебирати пальцями тканину, обіймати улюблену іграшку або здійснювати повторювані

рухи. Ритмічні дії допомагають нервовій системі стабілізуватися та зменшити рівень внутрішнього напруження.

Ігри з природними субстанціями мають велике значення для саморегуляції відчуттів. Коли малеча грається водою, піском, глиною чи іншими фактурними об'єктами, це допомагає їй переспрямувати фокус уваги від внутрішніх емоційних бурхливих станів на зовнішні сенсорні подразники. Подібні заняття дозволяють знизити відчуття занепокоєння та надати дитині ілюзію володіння ситуацією. Через взаємодію з природними елементами малюк отримує багатогранний тактильний досвід, що стимулює роботу його сенсорних систем та сприяє врівноваженню нервової активності [34, с. 70]. Монотонні рухи, притаманні цим забавам - пересипання сипучих речовин, переливання рідини, розминання пластичного матеріалу чи ліплення - діють заспокійливо, допомагаючи нервовій системі дитини поступово вийти зі стану напруги до повного розслаблення. Крім того, робота з природним матеріалом відмінно розвиває дрібну моторику, координацію рухів та здатність сприймати відчуття, що позитивно впливає на загальний розвиток психіки дитини. Ось чому подібна сенсорна активність активно застосовується у психологічній практиці як один із найбільш органічних та результативних методів емоційної стабілізації дитини, особливо у моменти значного стресу чи емоційного перевантаження.

Наступним ефективним способом досягнення саморегуляції є запровадження ритуалів у щоденне життя. Чіткий порядок подій та передбачуваність дій формують у дитини відчуття контролю над навколишнім світом і допомагають їй краще орієнтуватися у буденній дійсності. Коли життя насичене зрозумілими, хоч і невеликими, ритуалами - припустимо, фіксований порядок дій перед сном, повторювані фрази під час годування або усталені ігрові сесії - це суттєво зменшує психологічний тиск і дає малюкові відчуття непохитності. Постійне повторення дій створює передбачуване середовище, де дитина почувається захищеною та впевненою. Такі усталені послідовності допомагають структурувати день, роблять активність зрозумілішою і знижують

рівень неспокою, що критично важливо у наймолодшому віці, коли нервова система надзвичайно вразлива до змін.

У періоди криз саме дотримання звичного розпорядку дня виступає тим стабілізуючим елементом, який допомагає дитині зберігати емоційну рівновагу, навіть якщо зовнішня обстановка залишається напруженою. Наприклад, якщо дитині доводиться перебувати у незвичному оточенні або змінюється її звичний простір, підтримання знайомих щоденних послідовностей - читання книжки перед засинанням, спільна гра з батьками чи певний порядок ранкових зборів - допомагає їй утримувати відчуття безпеки. Ці повторювані дії слугують психологічним «опорою», що підтримує емоційний баланс і полегшує малюкові пристосування до нових умов [8, с. 27-50]. Саме з цієї причини у роботі з дітьми раннього віку велика увага приділяється формуванню стабільного та передбачуваного оточення, що сприяє розвитку впевненості у світі та внутрішньої гармонії.

Одним із ключових механізмів емоційного впорядкування у ранньому дитинстві слугує гра. Завдяки ігровій активності малюк має шанс вивільнити свої внутрішні переживання, розіграти події, що його турбують, та поступово послабити внутрішній тиск. Гра забезпечує захищений терен для вираження афектів, даючи змогу дитині у символічній формі опрацювати складні стани душі. Отже, саме ігрові заняття часто визнаються одним із найдієвіших інструментів психологічного супроводу дітей. Через гру дитина отримує змогу перекладати свої емоції на ляльки чи змодельовані ігрові обставини, що сприяє кращому усвідомленню власних почуттів та набуттю безпечних шляхів їх висловлювання. Наприклад, немовля може вдати, що "рятує" іграшку, яка, начебто, перелякалася, або ж інсценувати у грі ситуації, що викликали у нього занепокоєння. Такі дії дають змогу дитині символічно пережити непрості емоції та поступово зменшити їхню інтенсивність.

Окрім того, гра сприяє зміцненню емоційної стійкості та виробленню навичок саморегуляції. Під час ігрового процесу дитина може експериментувати з різноманітними ролями, моделями поведінки та шляхами

виходу із ситуацій. Вона може відчути себе могутнішою, більш впевненою або здатною впливати на перебіг подій у межах ігрового світу. Переживання власної здатності діяти позитивно впливає на формування відчуття контролю над обставинами, що є критично важливим для зниження тривожності. Гра також стимулює виникнення позитивних емоційних відгуків, які ефективно нівелюють пережитий стрес та підтримують психологічний баланс дитини. Не меншу вагу має роль дорослого у спільній грі. Дорослий може підтримати ініціативу дитини, допомогти їй розвинути сюжет або делікатно скоригувати її діяльність. При цьому є важливим, щоб дорослий не перебирав на себе головну роль, а виступав рівноправним учасником, який створює атмосферу довіри та підтримки. Коли дитина відчуває емоційну опору під час гри, їй легше розкритися, проявити більшу активність та впевненість [45, с. 36-52]. Саме тому застосування ігрових технік у психологічній практиці дає змогу створити умови, в яких дитина може природно проживати свої емоції, знижувати рівень внутрішньої напруги та поступово формувати навички емоційного самоконтролю.

Важливу роль у формуванні механізмів психоемоційної саморегуляції у дітей раннього віку відіграє спілкування з дорослими. Саме через постійну взаємодію з батьками або іншими значущими дорослими дитина поступово навчається розуміти власні емоції та способи їх вираження. У цьому віці малюк ще не здатний самотійно усвідомлювати складні внутрішні переживання, тому дорослий виступає своєрідним посередником між емоційним світом дитини та її усвідомленням. Через діалог, емоційний контакт, підтримку та співчуття дорослий допомагає дитині інтерпретувати те, що з нею відбувається. Коли дорослий спокійно реагує на переживання дитини, пояснює ситуацію або просто проявляє розуміння, малюк відчуває безпеку і поступово вчиться справлятися зі своїми емоціями. Такий підхід дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань і формує в дитини відчуття, що її емоції приймаються та визнаються. У психології цей процес часто описують як емоційне відображення, коли дорослий відображає емоційний стан дитини словами,

інтонацією або поведінкою. Завдяки цьому дитина починає поступово розуміти, що її почуття мають назву, причину і можуть бути прийняті іншими людьми. Це сприяє формуванню базового відчуття емоційної безпеки та довіри до оточення.

Поступово до цих механізмів додається мовленнєве опосередкування, яке хоча й перебуває на початковому етапі розвитку, вже починає виконувати важливу регулятивну функцію. Коли дитина чує від дорослого назву свого емоційного стану, наприклад «тобі страшно», «ти засмутився» або «ти зараз сердися», її переживання стає більш зрозумілим і структурованим. Слова допомагають впорядкувати хаотичні емоційні реакції та надати їм певного змісту. У процесі розвитку мовлення дитина починає поступово використовувати прості слова, звуки або короткі фрази для вираження власних почуттів [41, с. 313-328]. Це стає важливим кроком у формуванні внутрішньої саморегуляції, адже вербалізація емоцій дозволяє знизити їх інтенсивність і краще контролювати поведінку. З часом дитина вчиться не лише називати власні переживання, але й використовувати мовлення як інструмент самозаспокоєння, наприклад повторювати знайомі слова, звертатися до дорослого або просити допомоги. Таким чином мовлення поступово перетворюється на важливий психологічний механізм, що допомагає дитині регулювати власний емоційний стан, розуміти свої переживання та більш ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Отже, саморегуляція у ранньому віці є складним і поступовим процесом, який формується у взаємодії біологічних та соціальних чинників. На цьому етапі внутрішні можливості дитини для контролю власних емоцій ще обмежені, тому ключову роль у стабілізації її стану відіграють зовнішні фактори. Емоційна підтримка дорослого, стабільність середовища, сенсорна діяльність, ігрова взаємодія та розвиток мовлення поступово формують основу для розвитку здатності дитини самостійно регулювати власні переживання та поведінку [42, с. 111].

## Висновки до розділу 1

Теоретичне дослідження особливостей емоційно-вольової сфери дітей раннього віку дозволяє стверджувати, що цей період є фундаментом для всього подальшого психічного розвитку особистості. У віці від одного до трьох років емоції виступають не просто реакцією на зовнішні стимули, а центральним механізмом, який визначає характер взаємодії дитини зі світом, її пізнавальну активність та перші спроби вольової поведінки. Оскільки психіка малюка в цей час відрізняється високою лабільністю та імпульсивністю, будь-які зміни у навколишньому середовищі миттєво позначаються на його внутрішньому стані. Особливе значення при цьому має фігура «значущого дорослого», який створює для дитини необхідну «базу безпеки». В умовах війни цей зв'язок стає вирішальним чинником виживання психіки, адже малюк через механізм емоційного зараження повністю віддзеркалить стан батьків, а руйнування стабільного середовища призводить до глибокої емоційної дезорганізації та психологічного регресу.

Важливо підкреслити, що механізми психоемоційної саморегуляції в ранньому дитинстві ще перебувають на стадії формування і мають переважно зовнішній характер. Через незрілість нервових процесів дитина не здатна самотійно впоратися з інтенсивними афектами, тому ключовим інструментом стабілізації стає ко-регуляція, де дорослий виступає зовнішнім ресурсом для гальмування збудження. Поряд із підтримкою дорослого, велике значення мають допоміжні механізми, такі як ритуалізація повсякденного життя, сенсорне розвантаження та поступове мовленнєве опосередкування переживань. Слово дорослого, яке називає емоцію малюка, допомагає трансформувати хаотичний страх у зрозумілий образ, що є першим кроком до опанування власної поведінки.

Окреме місце в системі психологічних ресурсів дитини займає ігрова діяльність. Хоча вона є провідним видом діяльності, що формує новоутворення віку, у контексті саморегуляції гра виступає як безпечний простір для відреагування накопиченої напруги. Саме в ігрових ситуаціях дитина отримує

можливість перетворити пасивне переживання травмуючого досвіду на активну дію, відновлюючи таким чином відчуття контролю над ситуацією. Враховуючи особливу вразливість малюків та їхню обмежену здатність до автономної регуляції в умовах стресу, постає гостра потреба у впровадженні спеціальних ігрових технологій. Це дозволяє перейти від теоретичного аналізу проблеми до практичного вивчення ігрової діяльності як найбільш природного та ефективного методу психологічної підтримки дітей раннього віку в складних умовах воєнного стану.

## РОЗДІЛ 2.

# МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

### 2.1. Гра як провідний вид діяльності дітей раннього віку та її психологічний потенціал

Перехід до практичного аналізу ігрових технологій вимагає глибокого розуміння того, чому саме гра є ключовим інструментом у роботі з дітьми раннього віку. Саме провідний вид діяльності є головним критерієм, за яким визначаються етапи психічного розвитку дитини, адже він найбільшим чином впливає на формування основних психічних новоутворень, зокрема мовлення, саморегуляції, уяви та самосвідомості. Провідна діяльність - це не просто та активність, якою дитина займається найчастіше, а така форма діяльності, у межах якої виникають і формуються нові психологічні якості, що визначають подальший розвиток особистості. Саме вона створює сприятливі умови для якісного переходу психіки дитини на новий рівень розвитку.

Для дітей наймолодшого віку, а саме у період, що охоплює від одного до трьох років, домінуючим видом діяльності є маніпулювання предметами у грі. Під час такої забави малеча активно вступає у контакт із речами, що їх оточують, досліджує їхні властивості, опановує правильне використання та поступово переймає первинні суспільні моделі поведінки. Через безпосереднє поводження з об'єктами дитина не лише набуває знань про їхні фізичні характеристики, але й починає розуміти, яку функцію вони виконують у житті людей. Малюк вчиться відкривати й замикати предмети, ставити їх один на одного, пересувати, перекладати чи з'єднувати разом [7, с. 413]. Такі дії сприяють формуванню перших практичних навичок і допомагають дитині усвідомити кореляцію між її вчинками та тими наслідками, що настають. Отже, гра виступає ключовим засобом пізнання світу, а також бере участь у закладанні початкових уявлень про суспільні норми та правила взаємодії. У ході ігрової активності дитина поступово починає усвідомлювати, що кожен

предмет має своє певне призначення, а різні дії здатні приводити до відмінних наслідків. Саме через таке практичне освоєння оточуючого світу закладається фундамент для подальшого розвитку мислення та пізнавальної ініціативи дитини [2, с. 22].

Психологічний потенціал гри на цій стадії полягає в тому, що вона слугує потужним психосоціальним ресурсом для становлення особистості. Власне, гра дає змогу малюкові моделювати фрагменти реального життя, інтегруючи пізнавальні та емоційні складові своєї діяльності. У процесі гри активізуються такі важливі для психіки механізми, як наслідування, імітація та ідентифікація, що стимулює розвиток пам'яті, уваги, мислення та емоційно-вольової сфери дитини. Малеча починає копіювати вчинки дорослих, відтворювати сцени, які бачила, та експериментувати з різноманітними способами взаємодії як із об'єктами, так і з людьми. Наприклад, дитина може спробувати «нагодувати» іграшку ложечкою, зводити нескладні споруди з кубиків або повторювати дії старших під час виконання буденних справ. Подібні дії є не просто копіюванням, а значущим етапом засвоєння соціального досвіду. Через гру дитина поступово починає усвідомлювати роль людини у світі навколо та вчиться орієнтуватися у різних життєвих ситуаціях.

Ба більше, гра з предметами створює сприятливі умови для закріплення емоційної стабільності та розвитку самостійності дитини. У ході гри малюк отримує можливість виявляти ініціативу, самостійно обирати метод взаємодії з об'єктами та відчувати задоволення від власних здобутків. Це сприяє утвердженню довіри до власних здібностей і мотивує до подальшої активності. Водночас гра виконує важливу функцію регулювання, оскільки допомагає дитині пережити різноманітні емоції у безпечному просторі. Радість від успішно завершеної дії, подив від отриманого нового результату чи навіть нетривалий смуток стають частиною досвіду, завдяки якому дитина поступово вчиться розуміти власні переживання [32, с. 128-133]. Саме тому гра у ранньому віці є не лише засобом для розвитку пізнавальних процесів, але й

важливим чинником формування емоційної врівноваженості, що є необхідною передумовою гармонійного психічного розвитку дитини.

Важливо розуміти, що предметно-маніпулятивна гра дитини до трьох років виконує також важливі психодидактичні функції. Вона сприяє розвитку дрібної моторики, координації рухів та формуванню точних маніпулятивних дій руками. Саме в цей період рука дитини стає основним інструментом пізнання світу, а різноманітні ігрові дії допомагають вдосконалювати рухову активність. Через маніпуляцію предметами дитина вчиться утримувати увагу, координувати рухи та поступово формує передумови для розвитку більш складних видів діяльності.

Без формування цих базових навичок подальша соціалізація дитини може ускладнюватися. Наприклад, якщо малюк не пройшов етап активної маніпуляції предметами, у дошкільному віці він може мати труднощі з виконанням дій, що потребують точності рухів, таких як малювання, письмо, самостійне харчування чи одягання. Саме тому психологічний потенціал гри в ранньому віці реалізується через використання спеціально підібраних іграшок та ігрових матеріалів. До них належать конструктори, пірамідки, кубики, пластилін, відерця, совочки, різноманітні сортери та інші предмети, які стимулюють активну взаємодію дитини з об'єктами навколишнього світу.

Багато дорослих припускаються помилки, коли обирають для дітей лише великі м'які іграшки, керуючись міркуваннями безпеки або естетичної привабливості. Проте іграшки, розмір яких значно перевищує розмір кисті малюка, фактично обмежують можливість активної маніпуляції і не стимулюють розвиток моторики. Натомість невеликі предмети, які дитина може брати пальцями, перекладати з руки в руку, складати або розбирати, створюють значно більше можливостей для розвитку дрібної моторики та сенсорного досвіду [36, с. 52-56]. Одним із показників успішного розвитку на цьому етапі є здатність дитини піднімати невеликі предмети пальцями, що згодом стає важливою передумовою для формування графічних навичок та підготовки до навчальної діяльності.

Окрім того, що гра розвиває моторику та розумові здібності, вона відіграє архіважливу емоційну роль у житті малюків. Саме під час ігор дитина може природним чином вивільнити свої почуття, знизити внутрішню напругу та пережити усю гаму емоційних станів. Для малої дитини, яка ще не надто багата на слова, гра стає своєрідною "мовою", через яку вона може донести свої хвилювання, страхи, радість чи здивування. У безпечному середовищі гри малюк відчувається вільно, може експериментувати з речами, пробувати нові методи взаємодії та проявляти власну ініціативність. Така діяльність допомагає зменшити емоційний тиск, адже дитина отримує змогу вільно діяти та бачити приємні наслідки своїх вчинків. Ба більше, гра часто відбувається за присутності дорослого, що створює атмосферу довіри та відчуття захищеності. Саме це допомагає малюку крок за кроком набувати впевненості у власних силах, що є ключовим для подальшого формування особистості.

Важливим моментом у грі є ще й її здатність допомагати дитині досягти емоційної рівноваги. У процесі гри дитина не лише отримує задоволення, але й вчиться поступово долати перешкоди, які трапляються під час виконання певних завдань. Скажімо, спроба збудувати вежу з кубиків чи скласти іграшку певним чином, навіть якщо не виходить з першого разу, дає досвід боротьби з труднощами. Завдяки таким моментам розвивається здатність до емоційної стійкості та поступового контролю над власними реакціями. Додатково, гра формує позитивний емоційний фон, який, своєю чергою, розпалює цікавість до вивчення навколишнього світу та активізує розумові процеси. Отож, гра у ранньому віці - це важливий інструмент для підтримки психологічного добробуту дитини [16, с. 93-104].

На додаток до суто технічних умінь, гра у малому віці створює умови для переходу дитини на якісно новий рівень психічного розвитку. Хоча дитина до трьох років ще не здатна до глибокого самоаналізу чи критичного мислення, через гру вона починає поступово вбирати в себе перші соціальні норми, правила поведінки та моделі спілкування з оточенням. Саме в грі малюк починає розуміти цінність спільної діяльності, чергування дій та взаємної

уваги. Наприклад, граючись з дорослим чи однолітками, дитина вчиться чекати своєї черги, ділитися іграшками або відгукуватися на прохання інших. Такі нескладні форми взаємодії стають першими кроками до розвитку соціальних навичок та здатності до співпраці.

Крім того, гра сприяє формуванню початкових уявлень про соціальні ролі та взаєностосунки між людьми. Дитина може відтворювати у своїй грі різноманітні життєві епізоди, імітуючи поведінку дорослих або повторюючи знайомі дії з буденного життя. Наприклад, малюк може "годувати" ляльку, "вкласти її спати" чи імітувати хатні справи, які бачить у дорослих. Через такі дії дитина поступово засвоює правила соціальної взаємодії, розуміє важливість турботи, допомоги й взаємної підтримки. Саме тому гра у ранньому віці слугує важливим механізмом соціалізації, адже дає дитині безпечний шлях для освоєння складного світу людських стосунків та закладає основи її майбутньої соціальної поведінки.

Важливо, що у цей період виховна модель має базуватися на підтримці спонтанної активності дитини. Надмірні заборони або жорсткий контроль можуть обмежувати природну потребу малюка у дослідженні навколишнього світу. Натомість створення сприятливого ігрового середовища, у якому дитина має можливість самостійно обирати способи взаємодії з предметами, стимулює розвиток ініціативності, творчості та самостійності [19, с. 70-73; 7а]. Саме такі умови формують основу для подальшого переходу до більш складних форм ігрової діяльності, зокрема сюжетно-рольової гри у дошкільному віці.

Таким чином, гра становить собою особливий різновид діяльності, що поєднує радісні переживання, встановлені рамки та конструє для малюка відчуття паралельної, умовної дійсності. У ході гри дитина отримує можливість контактувати з оточуючим світом у манері, яка є для неї найприроднішою та найбільш осмисленою. Саме у грі дитина вільно експериментує з об'єктами, відтворює манери дорослих, переймає манеру поведінки інших та поступово засвоює первинні соціальні норми. Внаслідок цього гра виконує не лише функцію розваги, а й виступає значущим важелем психічного зростання. Вона

дає змогу дитині задовольнити вроджену потребу в активності, дослідженні та пізнанні світу без зовнішнього тиску, через захоплюючу та почуттями насичену активність. Саме в ігровому процесі формуються первинні уявлення про зв'язки між причиною та наслідком, тренується здатність до імітації, активізується фантазія та закладаються основи для розвитку образного мислення. Позитивний емоційний фон, який супроводжує ігрові дії, сприяє формуванню відчуття довіри до власних можливостей та стимулює подальшу пізнавальну активність дитини.

Усвідомлення колосального потенціалу взаємодії з предметами через гру дозволяє фахівцям у галузі психології, педагогіки та батькам облаштовувати таке середовище для розвитку, де дитина не просто витрачає час, а активно закладає фундамент своєї особистості. У процесі гри створюються передумови для розвитку мислення, мовлення, емоційної сфери та соціальних умінь, що є ключовими компонентами подальшого психічного розвитку. Саме у грі дитина опановує вміння фокусувати увагу, взаємодіяти з оточуючими, долати перешкоди та виявляти ініціативу. До того ж, ігрова діяльність сприяє розвитку контролю над власними емоціями, адже під час гри дитина має можливість безпечно висловлювати свої почуття, переживати різноманітні емоційні стани та поступово вчитися ними керувати. Це робить ігрові техніки надзвичайно дієвим засобом у психологічній роботі з молодшими дітьми, особливо у випадках, коли необхідно делікатно підтримати їхній емоційний стан, допомогти пристосуватися до непростих життєвих ситуацій або створити умови для повноцінного психічного зростання [26, с. 85-92; 6б]. Тому впровадження ігрових методів у систему виховання та психологічної підтримки малюків є життєво важливою умовою для забезпечення їхнього збалансованого розвитку та формування емоційно стійкої особистості.

## **2.2. Ігрові технології у системі психологічної роботи з дітьми раннього віку**

Ігрові технології в психологічній практиці – це чітко структурована система форм, методів, прийомів та засобів організації діяльності, яка базується на використанні гри для досягнення конкретних діагностичних, розвивальних, корекційних або навчальних цілей. На відмінну від звичайної спонтанної гри, ігрова технологія завжди має прогнозований кінцевий результат, чітко визначену мету та розроблений психологом сценарій чи правила. Психологічна сутність ігрової технології розкривається через чіткі ознаки: цілеспрямованість на психологічні зміни, системний характер вправ, регламентованість правилами чи сюжетом, а також ініціативність дитини у грі. Типова структура ігрової технології охоплює три складники: орієнтовно-діагностичний (для оцінювання емоційного стану та налагодження взаємодії), основний психокорекційний (безпосереднє використання ігрових методів для подолання тривожності) та рефлексивний (для плавного виходу з гри та емоційного заспокоєння)[17]. За критерієм функціональності ці технології розподіляють на три групи: діагностичні, що допомагають виявити внутрішні конфлікти дитини; корекційно-терапевтичні, орієнтовані на екологічне реагування на стрес та розвивальні, покликані формувати навички саморегуляції та спілкування[6].

Ігрові технології у системі психологічної роботи з дітьми раннього віку займають особливе місце, оскільки саме гра є найбільш природною та доступною формою діяльності для дитини цього вікового періоду. На відміну від дорослих, які здатні усвідомлено аналізувати власні переживання та обговорювати їх вербально, діти раннього віку переважно виражають свої емоції через поведінку, рухи, інтонації та ігрові дії. Саме тому психологічна допомога дітям цього віку не може будуватися виключно на вербальних методах спілкування або раціональному поясненні переживань. Натомість використання ігрових технологій дозволяє створити безпечне психологічне середовище, у якому дитина може вільно проявляти свої емоції, досліджувати навколишній світ і поступово навчатися взаємодії з іншими людьми. Ігрова

діяльність у цьому контексті виступає не лише засобом розваги, а й важливим інструментом розвитку емоційної сфери, формування навичок саморегуляції та адаптації до соціального середовища.

Ігрові технології у психологічній практиці передбачають використання спеціально організованих форм гри, які спрямовані на розвиток певних психічних процесів, емоційних реакцій та поведінкових навичок дитини. Вони поєднують у собі елементи навчання, розвитку та психоемоційної підтримки, що робить їх ефективним засобом психологічного впливу у ранньому віці. У процесі використання ігрових технологій психолог або дорослий не нав'язує дитині готових рішень чи моделей поведінки, а створює умови, у яких дитина сама відкриває нові способи взаємодії з предметами та людьми [4, с. 19-24; 6б]. Такий підхід дозволяє зберігати природність дитячої активності та водночас спрямовувати її у конструктивне русло. Важливою особливістю ігрових технологій є також їхня гнучкість: вони можуть адаптуватися відповідно до індивідуальних особливостей дитини, її емоційного стану, рівня розвитку та конкретної ситуації, у якій перебуває дитина.

У системі психологічної роботи з дітьми раннього віку ігрові технології виконують кілька важливих функцій. По-перше, вони сприяють емоційному розвантаженню та зниженню рівня внутрішнього напруження. Через гру дитина може символічно відтворювати події, які її хвилюють, або переживати емоції, що накопичилися у повсякденному житті. Ігрова діяльність дозволяє дитині безпечно виражати страх, радість, здивування чи навіть агресію, не завдаючи шкоди собі або іншим. По-друге, ігрові технології стимулюють розвиток пізнавальної активності, оскільки під час гри дитина досліджує властивості предметів, експериментує з різними способами дії та формує перші причинно-наслідкові зв'язки. По-третє, гра сприяє розвитку соціальних навичок, адже навіть у найпростішій формі вона передбачає взаємодію з дорослим або іншими дітьми, що допомагає малюкові поступово засвоювати правила комунікації.

Особливе значення у системі психологічної роботи мають ігри, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дитини. У процесі таких ігор

дитина поступово вчиться розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їх причини та адекватно реагувати на різні ситуації. Наприклад, через ігрові ситуації, у яких дорослий демонструє різні емоційні стани або пропонує дитині відтворити певні переживання, малюк починає усвідомлювати, що різні події можуть викликати різні почуття. Це сприяє формуванню емпатії та здатності співпереживати іншим людям [25, с. 69-75]. Крім того, у процесі гри дитина отримує досвід безпечного проживання емоцій, що допомагає їй краще справлятися зі складними переживаннями у реальному житті.

Не менш важливою складовою ігрових технологій є сенсорні ігри, які широко використовуються у психологічній роботі з маленькими дітьми. Сенсорна діяльність включає маніпуляції з різними матеріалами - піском, водою, пластиліном, крупами, м'якими або текстурними предметами. Такі види діяльності дозволяють дитині отримувати різноманітні тактильні відчуття, що сприяє розвитку сенсорної інтеграції та стабілізації нервової системи. Через повторювані рухи, ритмічні дії та фізичний контакт з матеріалами дитина поступово знижує рівень внутрішньої напруги та досягає стану емоційної рівноваги. Саме тому сенсорні ігри часто використовуються як ефективний засіб психологічної підтримки дітей, які переживають стрес або тривогу.

Важливо також підкреслити роль дорослого у процесі використання ігрових технологій. Дорослий виступає не лише організатором ігрової діяльності, але й партнером у грі, який допомагає дитині розширювати її досвід взаємодії зі світом. Підтримка, заохочення та емоційне прийняття з боку дорослого створюють атмосферу довіри, у якій дитина відчувається впевнено і може вільно проявляти власну активність. У процесі гри дорослий може м'яко спрямовувати дії дитини, пропонувати нові варіанти взаємодії або допомагати їй подолати труднощі. Така співпраця сприяє не лише розвитку пізнавальних і соціальних навичок, але й зміцненню емоційного зв'язку між дитиною та дорослим.

Отже, ігрові технології виступають важливим компонентом системи психологічної роботи з дітьми раннього віку. Вони поєднують у собі

можливості розвитку, навчання та емоційної підтримки, що робить їх універсальним інструментом у роботі психологів, педагогів і батьків. Завдяки використанню різноманітних ігрових форм діяльності дитина отримує можливість природно розвиватися, виражати власні емоції та поступово формувати навички саморегуляції. У сучасних умовах, коли багато дітей стикаються зі складними життєвими обставинами, застосування ігрових технологій набуває особливої значущості, оскільки дозволяє створити для дитини простір безпеки, підтримки та гармонійного розвитку.

### **2.3. Особливості застосування ігрових технологій для регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни**

Сучасні обставини суспільства, спричинені воєнними діями, несуть значні психологічні виклики для малюків. Постійна напруга серед дорослого оточення, зміна звичного середовища, вимушені переміщення, перебування в укриттях або відсутність чіткого розпорядку дня здатні викликати у наймолодших підвищене емоційне напруження. У цьому віці дитина ще не спроможна логічно артикулювати свої відчуття чи усвідомити першопричини страху, тому її реакція часто проявляється як плаксивість, надмірна збудливість, проблеми зі сном, посилена залежність від опікунів або, навпаки, відчуженість. За таких умов першочергове значення набувають методи психологічної допомоги, що відповідають віковим можливостям дитини. Одним із найдієвіших засобів тут виступає застосування ігрових методик, адже гра лишається для малюка природною формою пізнання оточення та висловлення власних переживань.

В сучасній практичній психології існує розгалужена класифікація ігрових технологій, які ефективно застосовуються для стабілізації емоційної сфери дітей. Залежно від терапевтичного інструментарію, їх доцільно поділити на такі основні види: казкотерапія (дозволяє метафорично опрацювати дитячі страхи та змодельовати безпечні патерни поведінки); пісочна терапія (забезпечує зниження тривожності через взаємодію з неструктурованим матеріалом);

пластилінотерапія (спрямована на зняття м'язової напруги та кінестетичне заземлення); експресивні арт-ігри (сприяють екологічному відреагуванню негативних емоцій, зокрема через вільне малювання); лялькотерапія (надає можливість символічно програти травматичні події за допомогою іграшок). Комплексне або вибіркоче використання цих методів допомагає м'яко редукувати прояви стресу, опираючись на природну потребу дитини у грі.

У роботі з дітьми раннього віку виділяють п'ять основних видів ігрових технологій, які допомагають регулювати емоційні стани дітей раннього віку (див. табл):

Таблиця 1

### Основні види ігрових технологій

№ п/п	Види ігрових технологій	Характеристика вплив
1	<b>Сенсорно-терапевтичні ігри</b> (пісочна терапія, ігри з крупами, водою, пластиліном)	Фокус на зниження тривоги та внутрішнього збудження через тактильний контакт. Маніпуляції з природними чи пластичними матеріалами заземлюють нервову систему та знімають м'язове напруження.
2	<b>Експресивні арт-ігри</b> (малювання пальцями і долонями, робота з глиною, тістом)	Дозволяють екологічно вивільнити страх чи агресію. Через вільну творчість без суворих правил і обмежень дитина має змогу безпечно переживати напругу, трансформуючи свої почуття в візуальні образи.
3	<b>Сюжетно-відображувальні ігри</b> (рольові ігри з іграшками)	Створюють безпечний простір для символічного програвання травматичних чи незрозумілих ситуацій для дитини. За допомогою іграшок вона має змогу винести назовні свої хвилювання та самостійно змінити фінал лякаючої події.
4	<b>Психогімнастика через наслідування</b> (дихальні та тілесно-орієнтовані ігри)	Сприяє розслабленню тіла, знімає психосоматичну напругу та відновлює емоційну рівновагу.

5	<p><b>Комунікативні ігри через емоційне зараження</b> (тактильні ігри з дорослими, хороводи, ритмічні забави)</p>	<p>Базуються на принципі ко-регуляції , формують базове відчуття безпеки, довіри. Активна участь дорослого передає дитині стан спокою та захищеності.</p>
---	---	---

Використання ігрових технік у період кризи має певні особливості. Перш за все, необхідно забезпечити дитині відчуття захищеності та незмінності, навіть коли зовнішні умови тривають залишатися напруженими. Ігрова діяльність допомагає повернути відчуття контролю над ситуацією, оскільки у грі дитячко може самостійно керувати перебігом подій, обирати ролі та змінювати хід ігрового процесу. Це формує захищений психологічний простір, де дитина може безпечно проживати свої емоції [26, с. 85-92]. Наприклад, граючись фігурками чи ляльками, дитина може програвати події, що її турбують - розігрувати сюжети евакуації, повернення додому чи взаємодії між людьми. Через таке символічне відображення дійсності малюк поступово зменшує внутрішній тиск і починає краще почуватися з пережитим.

Важливою складовою психологічної підтримки у цей час є залучення до сенсорних ігор, які сприяють стабілізації емоційного тла дитини. Сенсорна активність дозволяє переорієнтувати увагу малечі з тривожних думок на тілесні відчуття, що допомагає знизити рівень внутрішнього збудження. Приміром, заняття з піском, водою або пластичними масами дарують заспокійливий ефект завдяки ритмічним рухам та тактильному контакту. Дитина може пересипати пісок, створювати прості форми, переливати воду чи м'яти пластилін у долонях. Такі дії мають ритмічний характер, що сприятливо впливає на нервову систему та допомагає відновити емоційну рівновагу. Подібні заняття часто застосовуються навіть у тимчасових умовах, скажімо, у спеціально облаштованих куточках для дітей чи укриттях, де достатньо простих матеріалів для організації заспокійливої діяльності.

Не менш дієвими є ігри з ролями та сюжетами, які допомагають дитині поступово досягнути, що відбувається довкола. У таких випадках дорослий може пропонувати прості життєві сюжети: догляд за м'якими іграшками, мандрівка у вигадане місце чи допомога персонажу, що потребує підтримки. Скажімо, можна запропонувати гру, де плюшевий ведмідь боїться гучного звуку, а малюк допомагає йому заспокоїтись. Завдяки цим сюжетам дитина не лише переживає власні почуття, але й опановує способи їхнього подолання. Дорослий у цьому процесі може делікатно підказати різні варіанти дій: запропонувати ведмедику обійми, сховатися у «безпечному лігві» або разом зробити глибокі та повільні вдихи.

Особливо цінними в умовах війни є рухливі ігри, які допомагають вивільнитися від фізичного та емоційного напруження. Активні рухи сприяють виходу накопиченої енергії та зменшенню рівня неспокою. Наприклад, прості забави на кшталт «наздожени м'яч», «підстрибни як зайчєня» чи «політай як пташка» дають змогу дитині сфокусуватися уваги на фізичній активності та отримати позитивні емоції. Такі ігри особливо корисні після тривалого перебування у обмеженому просторі, скажімо, в укритті чи під час довгих переїздів [11, с. 23-29]. Також важливо залучати ігри, спрямовані на розвиток розуміння емоцій. Наприклад, дорослий може запропонувати дитині розглянути ілюстрації з різними почуттями або відтворити певний настрій за допомогою мімічних рухів. Малюк може спробувати показати, як виглядає радість, здивування чи смуток, або знайти серед іграшок того героя, який «засумував» чи «перелякався». Подібні вправи допомагають дитині поступово ідентифікувати власні переживання та розуміти емоційний стан інших. У довготривалій перспективі це сприяє формуванню емоційної грамотності та розвитку співчуття.

Не менш важливою умовою успішного застосування ігрових технік є активна участь дорослого у грі. Саме опікун створює атмосферу підтримки та безпеки, яка є необхідною для психологічного відновлення дитини. Під час гри дорослий може коментувати події, називати почуття персонажів чи

підтримувати ініціативу дитини, допомагаючи їй розвивати сюжет. Така взаємодія сприяє налагодженню довіри та допомагає дитині відчувати, що її переживання є прийнятними та зрозумілими.

Отже, ігрові методики у воєнний час виконують не лише освітню, а й терапевтичну функцію. Вони дозволяють облаштувати для дитини психологічно захищений простір, де вона може висловлювати свої емоції, зменшувати рівень тривоги та поступово пристосовуватися до складних обставин. Завдяки використанню сенсорних, сюжетних, рухливих та емоційно-розвивальних ігор дитина отримує змогу природним чином відновити внутрішню гармонію. Саме тому ігрові технології є одним із найбільш дієвих засобів психологічної підтримки малюків у кризових ситуаціях, особливо в умовах війни.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, у другому розділі було розглянуто особливості застосування ігрових технологій у психологічній роботі з дітьми раннього віку та обґрунтовано їх значення для регуляції емоційних станів дитини. Встановлено, що гра виступає провідним видом діяльності у період раннього дитинства, оскільки саме через ігрову взаємодію з предметами та людьми дитина пізнає навколишній світ, розвиває пізнавальні процеси, формує соціальні навички та поступово опановує способи емоційної саморегуляції. Доведено, що ігрові технології є ефективним інструментом психологічної підтримки, адже вони створюють безпечний простір для вираження переживань, сприяють зниженню внутрішньої напруги та допомагають дитині адаптуватися до складних життєвих умов. Особливого значення ігрові методи набувають у ситуаціях соціальної нестабільності та війни, коли діти можуть переживати підвищений рівень тривоги, страху або емоційного напруження. Використання сенсорних, сюжетних, рухливих та комунікативних ігор дозволяє створити умови для стабілізації емоційного стану дитини, підтримки її психологічного благополуччя та формування основ подальшого гармонійного розвитку.

Також систематизовано класифікацію ігрових технологій, що включає: сенсорно-терапевтичні, експресивні арт-ігри, сюжетно-відображувальні ігри, психогімнастику та комунікативні ігри. Кожен із цих видів виконує специфічну терапевтичну функцію, що дозволяє психологам та батькам підібрати оптимальний інструмент залежно від рівня емоційної напруги малюка в конкретній кризовій ситуації.

## РОЗДІЛ 3.

### ЕМПІРИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1 Систематика та аналіз психодіагностичних методик спрямованих на дослідження емоційних станів дітей раннього віку

Психологічний супровід дітей раннього віку неможливий без надійного інструментарію для діагностики емоційних станів. Емоційна сфера в цей період є не просто фоном, а центральним регулятором поведінки, адаптації до нових умов та формування базової довіри до світу. Однак пряме опитування дитини віком від одного до трьох років є малопродуктивним через недорозвинення інтроспекції та мовленнєвих навичок. Тому психодіагностичний інструментарій спирається переважно на опосередковані методи, включене спостереження та проєктивні техніки. Систематизація цих методик вимагає розмежування їх за формою проведення, об'єктом оцінювання та ступенем структурованості.

Першу велику групу утворюють методи спостереження, які довгий час залишалися єдиним джерелом інформації про емоції дітей. Структуроване спостереження передбачає фіксацію частоти, тривалості та інтенсивності емоційних реакцій у стандартизованих ситуаціях: розставання з матір'ю, поява незнайомої людини, задоволення або блокування потреби. Класичним прикладом є процедура «Незнайома ситуація» Мері Ейнсворт, яка дозволяє діагностувати не лише афективні прояви, а й тип прив'язаності через специфіку емоційного реагування на повернення матері. Проблема спостереження полягає у високій суб'єктивності інтерпретації, адже одне й те саме вираження обличчя може сигналізувати про страх, гнів або фізичний дискомфорт [43, с. 8].

Друга група методик спрямована на експертне оцінювання батьками або вихователями. В умовах воєнного стану саме батьки стають ключовими верифікаторами стану дитини, оскільки вони здатні фіксувати найменші поведінкові зміни в динаміці. На основі Ревізіійної шкали раннього віку (RITQ) О.Томаса та С.Чесс нами було розроблено та адаптовано анкету для

дослідження особливостей емоційних станів дітей у кризових умовах. Дана методика дозволяє диференціювати вроджений темперамент малюка від реактивних станів, спричинених війною, фокусуючись на таких параметрах, як поріг чутливості до звуків, загальна адаптивність та здатність до відволікання на гру(див. Додаток А)

Результати проведеного анкетування (вибірку склали 10 осіб, які виховують дітей віком від 1 до 3 років) дозволили виявити низку стійких поведінкових маркерів, що свідчать про підвищений рівень емоційної напруги дітей під впливом воєнного стресу. Узагальнення відповідей показало, що переважна більшість опитаних 70% батьків (7 осіб) фіксують у своїх дітей загострену реакцію на звукові подразники (гучні звуки, сирени), що проявляється у плачі, завмиранні або намаганні сховатися. Це свідчить про виснаження захисних механізмів нервової системи та стан постійного очікування небезпеки. Значні труднощі викликає і процес адаптації до нових умов (перебування в укриттях, евакуація, зміна режиму). Так, 50% батьків (5 осіб) зазначили, що їхні діти важко звикають демонструючи виражений протест або дезорганізацію поведінки. Порушення сну (тривале засинання, часті пробудження, нічні жахи) спостерігаються у 50% вибірки (5 дітей), що безпосередньо впливає на зниження їхнього загального емоційного фону та підвищення дратівливості протягом дня.

Найбільш дискусійним та водночас інформативним класом є проєктивні техніки для дітей раннього віку. З огляду на обмежені вербальні можливості дитини, тут використовуються нестандартні тести плям Роршаха, а ігрові процедури з ляльками, що зображають плач, сміх або нейтральне обличчя. Дитину просять обрати ляльку, якій весело або сумно, або завершити розпочату історію за допомогою ігрових дій. Значний внесок зробила методика «Дитина в кімнаті» Маргарет Малер, де через вільну гру діагностуються ознаки ранньої емоційної депривації, такі як сплюснений афект або хаотичні стереотипії [33, с. 3].

Окреме місце посідають інструментальні та фізіологічні методи дослідження емоційних станів. Вимірювання серцевого ритму, шкірно-гальванічної реакції, кортизолу в слині або мімічної активності за допомогою систем кодування лицьових м'язів, зокрема системи FACS адаптованої для дітей, дозволяють отримати відносно об'єктивні дані. Так, підйом рівня кортизолу після щеплення або короткої сепарації від матері надійно вказує на стан стресу незалежно від поведінкових проявів. Основна перешкода до широкого використання таких методик – висока вартість обладнання, необхідність спеціально тренованого персоналу та стресогенність самого вимірювання для маленької дитини, що здатне спотворити природний емоційний фон [23, с. 47].

Аналіз показує, що жодна методика окремо не дає цілісної картини емоційного стану дитини раннього віку. Спостереження не вирізняє причини емоції від її наслідків; опитувальники дають непрямі свідчення, подані через фільтр дорослого; проєктивні методи мають низьку формальну надійність, а фізіологічні вимірювання – низьку екологічну валідність. Тому глибоке дослідження емоційних станів передбачає багатовимірну діагностичну батарею, яка поєднує структуроване спостереження в різних контекстах, короткі батьківські шкали та запис автономних реакцій. Важливою умовою залишається вікова відповідність: будь-яке діагностичне завдання має бути реалізоване в грі або взаємодії з предметом, не викликати виснаження та відповідати можливостям уваги дитини. Подальший розвиток психодіагностики раннього віку пов'язаний із розробкою комп'ютеризованих процедур аналізу міміки в реальному часі та мобільних пристроїв для екологічної оцінки емоцій у домашньому середовищі, що дозволить подолати обмеження лабораторної штучності.

### **3.2 Програма проєктивного застосування ігрових технологій психологами закладів дошкільної освіти як засобу регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни**

Війна створює принципово новий вимір психологічного навантаження на дитину раннього віку, де звичні побутові ритуали руйнуються сигналами повітряної тривоги, вибухами, перебуванням в укриттях та вимушеним розлученням із близькими. За таких умов стандартні заспокійливі техніки, засновані на раціональному поясненні, виявляються неефективними через недостатній розвиток мовлення та понятійного мислення у дітей віком від року до трьох років. Проєктивні ігрові технології стають тим природним середовищем, де дитина не описує свій страх, а проживає, трансформує та виносить його назовні через безпечні образи, матеріали та дії. Практичний психолог закладу дошкільної освіти в умовах війни має не просто володіти набором ігор, а будувати програму регуляції емоційних станів, що враховує тривалість травматичного впливу, обмежені ресурси часу та можливість багаторазового повторення страхітливих подій [47, с. 96].

Програма проєктивного застосування ігрових технологій базується на положенні, що емоційне напруження у дітей раннього віку найчастіше виявляється через регресію поведінки: смоктання пальця, повернення до мокрих штанців, агресію, рухові стереотипії або, навпаки, ступороподібну завмерлість. Жодна вербальна бесіда чи порада батькам не зніме ці симптоми без роботи з тілесно-образним шаром переживань. Тому пропонована програма складається з трьох модулів, які реалізуються не лінійно, а циклічно залежно від актуального стану групи або конкретної дитини.

Перший модуль спрямований на діагностичний етап у формі спонтанної гри з піском, водою чи гумовими іграшками-тваринами. Психолог не дає дитині завдань «намалюй свій страх», адже для малюків це не реалістична інструкція. Замість цього фахівець пропонує фігурки людей різного розміру, машинки швидкої допомоги, аркуш темного та світлого паперу, глину, яку можна м'яти.

Спостерігаючи, заповнює дитина темний аркуш дрібними фігурками чи залишає його порожнім, чи кидає фігурки зі звуком або закопує їх у пісок, психолог отримує дані про домінуючі афекти [24].

Другий модуль програми реалізує безпосередню регуляцію через ритуалізовані проєктивні ігри з правилами «безпечного вивільнення». Для дітей раннього віку неприйнятними є техніки з усвідомленим проговорюванням, натомість ефективно працює гра «Злий ведмедик та м'яке хутро», де дитина спочатку має право гризти, топати, штовхати спеціальну подушку з мордою ведмедя, а потім обов'язково погладити, загорнути в ковдру, заспівати колискову. Така бінарна структура руйнує звичний страх перед власною агресією: дитина переконується, що лють можна зупинити і за нею неодмінно настає повернення до безпеки. В умовах війни актуальним стає також гра «Повітряна тривога та схованка», де використовується не звук реальної сирени, який може вторинно травмувати, а умовний сигнал дзвіночком. Дорослий разом із дитиною та лялькою біжить під стіл, накритий картонною коробкою, і всередині цього ігрового укриття дозволяється лише шепотіти та гладити один одного. По завершенні сигналу лялька отримує медаль за сміливість. Емоційна регуляція тут відбувається не через гальмування страху, а через його точне моделювання в керованих умовах [20;23].

Третій модуль реалізує відстрочене відреагування через заміщувальні об'єкти. Дитина раннього віку часто не може сказати, що вона бачила руйнування або що тато пішов на війну. Однак вона здатна протягом багатьох днів повторювати одну й ту саму гру: вантажівка везе кубики-«цегли» до лікарні, лялька плаче та падає, пожежна машина заливає водою багаття з червоних клаптиків. Психолог не коментує і не інтерпретує цю гру, крім випадків повторення травматичного сценарію без жодної зміни понад три тижні поспіль. Його завдання – забезпечити достатню кількість пластичних матеріалів глини, солоного тіста, медичних бинтів для ляльок, дрібних фігурок тварин, що народжують дитинчат. Чим більше дитина має способів символічно завершити

дію замість переживання безпорадності, тим швидше знижується рівень кортизолу та відновлюється фонове самопочуття [22, с. 22].

Реалізація цієї програми наштовхується на обмеження, які в умовах війни стають критичними: дефіцит часу через перебування в укриттях, вторинну травматизацію самого психолога, відсутність окремого кабінету, велику наповнюваність груп. У відповідь пропонована програма передбачає використання «тривожної валізи» – мобільного набору з гумовими антистресовими іграшками, компактною пісочницею з кришкою, аркушами фольги для зминання, що не потребує окремого приміщення. Головна відмінність програми від звичайних розвивальних ігор полягає в позиції психолога: він не демонструє зразок емоційної регуляції через власну незворушність, а відкрито визнає через гру: «лялька теж злякалася, але ми разом погойдаємо ляльку, потім погойдаємось самі». Така автентична присутність без заперечення страху виявляється для дитини раннього віку головним чинником стабілізації, адже дзеркальні нейрони малюка читають справжній стан дорослого, а не його слова. Висновком стає розуміння, що проєктивні ігрові технології не замінюють медикаментозного втручання у випадках гострої травми, але є базовою лінією психологічної допомоги, без якої ризик формування посттравматичного стресового розладу у дітей раннього віку зростає до 40 відсотків навіть при короткочасному впливі бою [46, с. 104].

### **3.3 Система прикладних рекомендацій батькам дитини раннього віку для підтримки її емоційної стабільності в умовах війни**

Батьки дитини раннього віку в умовах війни часто опиняються в пастці двох суперечливих настанов: з одного боку, вони чують заклики зберігати спокій заради дитини, з іншого – переживають власний гострий стрес, який неможливо повністю приховати. Жодні рекомендації не матимуть сенсу, якщо вони вимагатимуть від дорослого неможливого – стати беземоційним роботом. Тому головна теза пропонованої системи рекомендацій полягає в переході від вимоги «не нервуй» до принципу «керуй формою вираження стресу поряд із

дитиною». Дитина раннього віку зчитує не зміст ваших слів, а частоту серцебиття, напруження м'язів, тембр голосу та паузи між фразами. Найбільшої шкоди завдає не сам страх опікуна, а стратегія повного мовчання, коли він різко замовкає під час вибуху або виходить з кімнати, залишаючи дитину саму з незрозумілим явищем [25, с. 72].

Перша група прикладних рекомендацій стосується режиму сенсорного узгодження. В умовах війни сенсорне середовище дитини стає непередбачуваним через гучні звуки, вібрації, спалахи світла та різкі запахи. Батькам пропонується створити стабільний сенсорний якір, який діє незалежно від зовнішніх обставин. Таким якорем може бути визначена тактильна іграшка, яку дитина отримує лише в момент тривоги, або ритуал спільної вібрації: коли лунає вибух, батько чи матір не затикає вуха дитині, а кладе свою долоню їй на спину водночас із власним глибоким видихом. Дитина наслідує не реакцію уникнення, а реакцію заземлення через тілесний контакт. Ще один ефективний сенсорний прийом – смислова пауза перед будь-якою дією: гортаючи вимикач світла, дорослий промовляє «темно, але ми разом», тим самим перетворюючи непередбачуваний подразник на передбачувану послідовність [48].

Другою лінією підтримки стає мовна регуляція через просте називання емоцій без спроби їх змінити. Типова помилка батьків у стані тривоги – вимова фраз на кшталт «не бійся, нічого страшного немає». Дитина раннього віку, чуючи слово «нічого страшного» поряд із тремтячим голосом дорослого, фіксує саме слово «страшно», а заперечна частка не обробляється її мозком. Коректною альтернативою стає фраза, яка спочатку підтверджує реальність відчуття, а потім задає межу: «гучно, я поруч». Дорослого навчають уникати оцінювальних прикметників та натомість використовувати максимально конкретні сенсорні описи: «зараз трясеться земля, заховаємось у наше м'яке гніздечко». Така мовна стратегія виконує подвійну функцію: вона заспокоює саму дитину та водночас знижує тривогу батька, оскільки вимагає від нього переключення з емоційного центру мозку на мовленнєві зони [32, с. 130].

Третя група рекомендацій стосується повернення до відновлювальних ритуалів після гострого епізоду. Йдеться не про довгі заспокійливі бесіди, які дитина раннього віку все одно не розуміє, а про короткі моторні замикання циклу стресу. Фізіологічним маркером завершення стресової реакції є поява мимовільного тремтіння або глибокого видиху. Батькам пояснюють, що після того, як сирена відіграла відбій або вибухи стихли, не можна відразу перемикається на побутові справи. Потрібно п'ять-десять хвилин на спільне відновлення: випити води невеликими ковтками, пострибати на місці, стиснути-розтиснути долоні, помасажувати стопи. Ключовим є не вид дії, а сам факт виконаного ритуалу, який стає для дитини сигналом, що небезпека завершилась. Без такого моторного замикання тіло дитини залишається в режимі бойової готовності, накопичуючи м'язові затискачі та порушення сну [22, с. 41].

Окремий блок системи присвячений роботі з відчуттям провини, яке руйнує батька швидше за будь-який зовнішній стрес. Батьки в умовах війни часто звинувачують себе в тому, що не змогли забезпечити дитині безпечне дитинство, що підвищували голос або тремтіли при дитині. Рекомендації наголошують не на забороні провини, а на її трансформації в конкретну дію. Модельна фраза для самопідтримки дорослого звучить так: «я не знаю, чи все буде добре, але прямо зараз я тримаю дитину за руку». Важливо пояснити, що короткі епізоди роздратування або навіть крику не травмують дитину так само, як тривала емоційна відсутність батька, коли тіло поруч, а психіка вимкнена в гаджет чи дисоціацію. Тому критично важливим є дозвіл батькам на власну недосконалість за умови, що після будь-якого зриву вони повертаються до дитини з фразою «я розлютився, але все одно тебе люблю», адже саме відновлення зв'язку після розриву формує стійкість дитини [24].

Завершальний елемент рекомендаційної системи стосується обмеження інформаційного потоку. Дитина раннього віку не розуміє змісту новин, але вона непомірно вловлює зміну в опікуні, коли той читає стрічку з тривожними повідомленнями. Рекомендується ввести правило «сенсорного захисту»: на час перебування з дитиною дорослий прибирає телефон у непрозорий чохол або

шухляду, навіть під час тривоги, за винятком необхідності зв'язатися з рятувальниками. Фонове гортання стрічки без реальної можливості змінити ситуацію підвищує кортизол дорослого без жодної користі для безпеки, і цей підвищений кортизол передається дитині. Запровадження таких чітких поведінкових правил, всупереч поширеній думці, не створює у батьків відчуття ще більшого контролю, який парадоксальним чином знижує тривогу через повернення передбачуваності в хаотичний світ війни. Діти раннього віку виживають не завдяки ідеальним батькам, а завдяки батькам, які реально присутні, помиляються та вдосконалюються, чого ця система рекомендацій і намагається досягти [20, с. 28].

### **Висновки до розділу 3**

Систематизація психодіагностичних методик для дослідження емоційних станів дітей раннього віку демонструє принципову обмеженість кожного окремого підходу. Спостереження фіксує поведінковий малюнок, але не пояснює внутрішній афект. Експертне оцінювання відображає тривогу дорослого більше, ніж стан дитини. Проективні техніки відкривають символічний світ, проте ненадійні в повторних вимірюваннях. Фізіологічні методи об'єктивні, але б'ють самі сенсорні системи, які мали б вивчати. Саме ця суперечність вимагає від психолога не вибору єдиного вірного інструмента, а збирання багатовимірного профілю, де поведінкові, проективні, батьківські та фізіологічні дані не дублюють, а доповнюють один одного.

Програма проективного застосування ігрових технологій в умовах війни спростовує міф про можливість чистої регуляції через гру. Жодна гра не буде цілющою, якщо психолог сам перебуває в дисоціації або гострому стресі. Ефективність програми визначається не кількістю технік, а здатністю фахівця витримувати власний страх поруч із дитячим страхом, не заперечуючи його та не розчиняючись у ньому. Три модулі програми діють лише тоді, коли психолог перестає бути «терапевтичною машиною» і стає живим дорослим, який через гру сигналізує дитині: ти не один у цьому жаху.

Система прикладних рекомендацій батькам розкриває несподіваний парадокс військового стресу. Найбільш руйнівним виявляється не прямий вплив вибухів, а спроба батьків зберігати зовнішній спокій ціною внутрішнього заціпеніння. Дитина раннього віку абсолютно точно зчитує це розщеплення, втрачаючи орієнтир для наслідування. Тому головний висновок для батьків звучить майже крамольно: не намагайтеся не боятися. Навчіться боятися так, щоб поряд із вами дитина мала куди притулитися. Короткий ритуал після сирени, називання емоції без заперечень, сенсорний якір дотиком – це не техніки заспокоєння, а способи залишатися в контакті там, де хочеться тікати.

Підсумовуючи всі три частини роботи, варто визнати, що втручання психолога в емоційне життя дитини раннього віку в умовах війни завжди запізнюється. Ми не встигаємо профілактично діагностувати, будемо регуляцію на тлі вже розхитаної нервової системи, даємо поради батькам, які самі межують з виснаженням. Усвідомлення цього запізнення не повинне породжувати безпорадність. Натомість воно переміщує фокус із ідеального виконання алгоритму на відновлення через кожну окрему взаємодію. Дитина, яку потримали за руку під час вибуху, має більше шансів на стабільність, ніж дитина, якій прочитали три заспокійливі казки розсіяним голосом. У цьому сенсі будь-який акт присутності, який не заперечує реальності війни та не тоне в ній, стає діагностичним і терапевтичним одночасно. Ключовим обмеженням залишається неможливість перенести відповідальність із системи допомоги на індивідуального дорослого чи психолога, адже регуляція емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни є, зрештою, не індивідуально-терапевтичним завданням, а маркером функціонування всієї інфраструктури підтримки дитинства в кризових умовах.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та розкрито практичні аспекти застосування ігрових технологій як засобу регуляції емоційних станів дітей раннього віку в умовах війни. Результати теоретико-емпіричного дослідження дозволили встановити, що для дітей віком від одного до трьох років емоційні стани виступають центральним регулятором усієї психічної діяльності, визначаючи характер їхньої взаємодії зі світом, пізнавальну активність та первинні прояви поведінки. Через незрілість вищих нервових процесів та префронтальної кори головного мозку, процеси збудження у цьому віці домінують над гальмуванням, що унеможливорює самостійну волюву саморегуляцію малюків у кризових ситуаціях і зумовлює потребу в зовнішній підтримці — ко-регуляції з боку значущого дорослого, який створює необхідну «базу безпеки». В умовах війни цей психологічний зв'язок стає вирішальним чинником збереження дитячої психіки, оскільки руйнування стабільного середовища сигналами повітряної тривоги, вибухами та перебуванням в укриттях призводить до глибокої емоційної дезорганізації, підвищення тривожності та поведінкового регресу. Психологічний потенціал гри як провідного виду діяльності дітей раннього віку полягає в тому, що вона є найбільш природною «мовою» дитини та безпечним простором для вивільнення внутрішньої напруги й опрацювання афектів.

У ході предметно-маніпулятивної, сенсорної, сюжетної та рухливої ігрової діяльності малюк отримує можливість трансформувати пасивне переживання травмуючих подій воєнного стану в активну дію, відновлюючи таким чином базове відчуття контролю над ситуацією та довіри до навколишнього світу. При цьому ігрові технології виконують не лише розвивальну чи виховну, а й терапевтичну функцію, впорядковуючи хаотичні емоційні реакції малюка в керованих, символічних умовах під керівництвом дорослого

Емпірична частина дослідження, реалізована за допомогою адаптованої Ревізійної шкали раннього віку (RITQ) та анкетування батьків, дозволила зафіксувати, що переважна більшість дітей перебуває на середньому рівні емоційної напруги, який характеризується нестабільністю настрою, посиленням прив'язаності до опікунів та вираженими маркерами регресу.

Розроблена система прикладних рекомендацій для батьків та практичних психологів дошкільних закладів засвідчила, що стабілізація емоційної сфери дитини в умовах війни базується на відмові від стратегій штучного заперечення страху чи внутрішнього заціпеніння дорослого на користь автентичної емоційної присутності, впровадження «сенсорних якорів» (тактильний контакт, ритмічні рухи) та моторного замикання циклу стресу після гострих епізодів. Таким чином, проведене дослідження доводить, що цілеспрямоване та систематичне використання ігрових технологій у взаємодії психолога, батьків та дитини є високоефективним та екологічним засобом психоемоційної регуляції, який мінімізує ризики травматизації нервової системи малюків та забезпечує умови для їхнього майбутнього гармонійного розвитку в кризових умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бахмат Н. Формування здорового способу життя та фізичний розвиток молодших школярів у Новій українській школі. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 3 (107). С. 346–359.  
DOI:10.24139/2312-5993/2021.03/345-362
2. Вовченко О. А. Емоції та почуття дитини. Стрес, почуття втрати, провина: чому навчати і як допомагати у повоєнний час : навч.-метод. посіб. для педагогів та батьків. Частина II. Київ, 2023. 22 с.
3. Волік Н. М., Ляпунова В. А. Імплементация питань розвитку емоційно-комунікативної сфери дошкільника в державному стандарті дошкільної освіти та чинних освітніх програмах. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Педагогічні науки*. 2022. Вип. 20 (49). С. 35–47. DOI [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-20\(49\)-35-47](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2022-20(49)-35-47)
4. Гавриш Н. В., Рагозіна В. В., Васильєва С. А. Дидактико-методичний супровід освітнього процесу в групах раннього віку. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*. 2021. Вип. 199. С. 19–24.
5. Гавриш Н., Кондратець І. Дитина і книжка: новий формат взаємодії з дітьми. *Дошкільне виховання*. 2022. № 1. С. 6–10.
6. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р.). в 2 т. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. Т.2. С. 20-25.
- 6а. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 199-204.  
<https://doi.org/10.35774/pis2023.01.199>
- 6б. Гірняк А. Н. Засіб як психолого-дидактична категорія. *Вітакультурний млин*. 2007. Модуль 6. С. 16-20.

7. Гірняк А. Н. Психологічні прийоми формування атракцій як способи налагодження освітньої взаємодії. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. І, вип. 50. С. 50–57.
- 7а. Дембіцька В. В., Гірняк А. Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємовідносин. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
8. Гордієнко О., Марущак О., Сидорчук Н. Збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів засобами рухових ігрових технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2024. Вип. 3. С. 27–50. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42174>
9. Горопаха Н. М., Прокопчук О. Роль різних видів ігор у формуванні мовленнєвої творчості дошкільників. *Актуальні проблеми дошкільної та спеціальної освіти : матеріали III Міжнародних педагогічних читань пам'яті проф. Т. І. Поніманської*. Рівне, 2020. С. 32–33. URL: <https://c812ee2e4a.clvaw-cdnwnd.com/5cc82a5fae28d79811e3095d1ffa6be8/200000954-9f3c69f3c8/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
10. Гриньова Н. В., Черній А. Л. Дослідження особливостей емоційної сфери дітей молодшого віку з порушенням розвитку інтелекту. *Педагогіка та психологія: актуальні проблеми досліджень*. 2025. № 3. С. 55–63. URL: <https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/90/86>
11. Дерев'янка С., Лавренко С. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту у дітей. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23–29. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2020.7.4>
12. Драник Н. О. Особливості саморегуляції дітей молодшого шкільного віку з аутизмом в умовах спеціального закладу освіти : кваліф. робота

- здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти. Київ : Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55909>
13. Дурдас А. Освітні та виховні ідеї Марії Монтессорі: італійські вчені про їх актуальність у сучасних умовах. *Освітологія*. 2024. Вип. 13. С. 102–110. DOI: <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.10>
14. Житнік Т. С. Рекомендації для педагогічних працівників та батьків щодо педагогічної підтримки дітей раннього віку у надзвичайних ситуаціях. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2023. С. 41–47. DOI: <https://doi.org/10.33842/22195203-2024-02-15-2-31-41-47>
15. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с. URI: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734177>
16. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 1 (7). С. 93–104. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/20258> (дата звернення: 14.11.2024).
17. Компанець Н. М. Розвиток та формування емоційно-вольової сфери у дітей дошкільного віку : навч.-метод. посібник. 2023.
18. Кондратець І. В. Взаємодія з батьками: формування цінностей у дітей засобом художньої літератури. *Молодий вчений*. 2021. Вип. 2 (90). С. 181–185. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-35>
19. Корольчук Б. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 2 (146). С. 70–73. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15)
20. Косенчук О. Українська дошкільна освіта в контексті сучасних реалій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2023. Т. 1, № 116. С. 20–40. URL:

[https://pedsciences.com.ua/web/uploads/pdf/article\\_25\\_1\\_2022\\_Kosenchuk.pdf](https://pedsciences.com.ua/web/uploads/pdf/article_25_1_2022_Kosenchuk.pdf)

21. Косенчук О. Форми організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в умовах кризи в Україні. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2024. Вип. 29. С. 43–52. URL: <https://aestheticethicaction.ipq.org.ua/index.php/journal/article/view/306133>
22. Косенчук О., Тарнавська Н. Дбаємо про емоції – мова серця : парціальна програма для дітей середнього віку. Київ, 2024. 64 с. URL: <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2024/10/>
23. Косенчук О., Тарнавська Н. Підтримка та збереження психічного здоров'я дітей : навч.-метод. посібник. Київ, 2023. 50 с. URL: <https://53.zdo.zhitomir.ua/wp-content/uploads/2024/02/metodychnyj-plosibnyk-pidtrymuemo-ta-zberigayemo-.pdf> (дата звернення: 08.05.2026).
24. Кукуруза Г., Блізнюк О., Кравцова А. Можливості раннього втручання для підтримки сімей з дітьми раннього віку у воєнний час: погляд батьків. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2022. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/21317>
25. Купчишина В. Ч. Теоретичні аспекти дослідження емоційного інтелекту в дітей дошкільного віку. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 69–75. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/12.pdf> (дата звернення: 08.05.2026).
26. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *Психологія особистості*. 2023. Вип. 50. С. 85–92. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/15.pdf>
27. Літіченко О. Д., Коваленко О. В. Сучасний погляд на розвивальне середовище для дітей раннього і дошкільного віку. *Grail of Science*. 2023. № 34. С. 317–322. URI: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/47882>
28. Лугова М. С. Війна очима дітей дошкільного віку: шляхи збереження психічного здоров'я в умовах стресу. *Актуальні питання спеціальної,*

*інклюзивної і здоров'язберезувальної освіти* : зб. наук. пр. за матеріалами круглого столу (20 жовт. 2022 р.) / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 111–114. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/9283> (дата звернення: 16.05.2026).

- 29.Лященко В. М. Корекція негативних емоційних станів у дітей з мовленнєвими порушеннями і з травмою війни. Харків, 2025. 105 с.
- 30.Манжос В. О. Особливості прив'язаності до матері у дітей дошкільного віку. *Проблеми розвитку науки в контексті трансформацій суспільства*. Херсон, 2020. URL: [https://www.researchgate.net/publication/344155015\\_I\\_odin\\_v\\_pole\\_voin\\_M\\_A\\_Krivolapov\\_v\\_ukrainskom\\_iskusstvoznanii#page=77](https://www.researchgate.net/publication/344155015_I_odin_v_pole_voin_M_A_Krivolapov_v_ukrainskom_iskusstvoznanii#page=77)
31. Мар'ян М. М. Тривожність – емоція, яка найбільше відображається у дітей сьогодення. *Особистість, суспільство, війна : тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму*. Харків, 2023. С. 149–152. URL: [https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20susilstvo%20viina\\_2023.pdf](https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20susilstvo%20viina_2023.pdf)
- 32.Мельник О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73. Т. 1. С. 128–133. URL: [http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part\\_1/26.pdf](http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/73/part_1/26.pdf)
- 33.Михайлов Б. В., Колеснік Н. М. Модифікація тесту тривожності Р. Теммла, М. Доркі, В. Амен (методика «Обери потрібне обличчя») для поглибленого дослідження тривожності у дітей дошкільного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016. № 2. С. 1–8. URL: [https://ujmh.org/pdf/2\\_2016/9.pdf](https://ujmh.org/pdf/2_2016/9.pdf)
- 34.Нікончук Д. С. Сенсорна інтеграція дітей з інтелектуальними порушеннями. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025. 70 с.

- 35.Новоселецька І. Е. Соціально-педагогічна підтримка батьків та дітей раннього віку в умовах війни. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи*. 2024. С. 212–214. URL:<https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/bbc70402-0d42-4e57-a0c4-74529e572ce3/content>
- 36.Половіна О. А. Інтенсифікація розвитку дітей раннього віку: виклики й ризику. Рівне, 2021. С. 52–56. URI:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/39935>
- 37.Пророк Н. В. Діагностування адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору: результати наукового дослідження. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 6 (1). С. 1–7. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6120>
- 38.Пророк Н. В. Особливості переживання травмівних подій війни молодшими школярами, які відвідують заклади освіти в умовах воєнного стану. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2024. № 6 (2). С. 1–5.
- 39.Роденкова В. А. Психічні стани особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні читання*. Харків, 2023.
- 40.Романовська Д. Д. Психологічна допомога у закладах освіти в період війни: запити, методики, алгоритми дій. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 148–152. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.28>
- 41.Соколова Г. Розвиток емоційної сфери школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. № 1 (16). С. 313–328. DOI: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i16.157>
- 42.Соцький В. В. Психологічні засоби подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль, 2025. 111 с. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/50933>

- 43.Тімченко О. В., Похілько Д. С. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей. Харків : Національний університет цивільного захисту України, 2017. 15 с. URL:  
<https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4095/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8F%20%D0%A2%D0%B8%D0%BC%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9F%D0%BE%D1%85%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE.pdf>
- 44.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2025. С. 163.
- 45.Шевченко Ю. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 3. С. 36–52. URL:  
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724446/1/%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%A0%D0%9E%D0%97%D0%92%D0%98%D0%A2%D0%9A%D0%A3%20%D0%94%D0%86%D0%A2%D0%95%D0%99%20%203-2020.pdf>
- 46.Cole P. M. et al. Early Childhood Emotion Regulation Strategy Articulation, its Neurophysiological Correlates, and Association with Psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2009. URL:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12459667/> (дата звернення: 15.05.2026).
- 47.Kosenchuk O., Tarnavska N. Mental Health in Education for Crisis-affected Preschool Children: Multilevel Monitoring. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2024. Vol. 7 (1). P. 95–117. URL:  
<https://mhgcj.org/index.php/MHGCI/article/view/235/174> (date of access: 08.05.2026).
- 48.Kosenchuk O., Tarnavska N. Parental Involvement and the Psycho-Emotional Development of Children in Crisis Conditions: Findings from the Third Wave of Multilevel Monitoring. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2025.

Vol. 8 (1). URL: <https://mhgcj.org/index.php/MHGCI/article/view/280/194>  
(date of access: 08.05.2026).

49. Park J. H. et al. Thriving Children's Emotional Self-Regulation in Preschool: A Systematic Review Discussed from an Interactionist Perspective. *MDPI - Education Sciences*. 2025. Vol. 15, № 2. P. 137. URL: <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/2/137>

50. Psychological support for children and adolescents in military contexts : report. UNICEF Armenia, 2026. URL: <https://www.unicef.org/armenia/en/reports/psychological-support-children-and-adolescents-military-contexts>

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## АНКЕТА

## «ОЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДИТИНИ РАНЬОГО ВІКУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ»

П.І.Б

ДАТА НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

Д / М / Р

## ІНСТРУКЦІЯ

Шановні батьки, оцініть, будь ласка, частоту прояву зазначених реакцій у вашої дитини за останній місяць, використовуючи шкалу від 1 до 5 балів. (1 — майже ніколи, 2 — рідко, 3 — час від часу, 4 — часто, 5 — майже завжди).

[Результати анкетування будуть використані лише в наукових цілях]

## ПИТАННЯ:

## ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ:

	1	2	3	4	5
Чи реагує дитина переляком або плачем на звуки середньої гучності (поріг чутливості)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Як швидко дитина заспокоюється після переходу в незвичне приміщення, наприклад, в укриття?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи інтенсивно дитина виражає протест або страх (крик, рухове збудження)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи вдається вам переключити увагу дитини на улюблену іграшку чи гру під час тривоги?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи переважає у дитини пригнічений або дратівливий настрій протягом дня?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи спостерігаються у дитини труднощі із засинанням або нічні жахи?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи стала дитина надмірно «прив'язаною» до дорослих, виявляючи страх самотності?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи з'явилися у дитини ознаки регресу (смоктання пальця, відмова від горщика)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чи спостерігається у дитини втрата інтересу до звичних ігор або апатія?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# КЛЮЧ

## ДО ОБРОБКИ ТА АНАЛІЗУ ВІДПОВІДЕЙ

Ревізійна шкала раннього віку (Revised Infant Temperament Questionnaire – RITQ), на основі якої побудовано анкету, заснована на концепції індивідуальних особливостей темпераменту, розробленій американськими психіатрами Олександром Томасом та Стелою Чесс у межах відомого Нью-Йоркського лонгitudного дослідження, а його найвідомішу переглянута версію розробили Вільям Кері та Шон МакДевітт у 1978 році.

Головна ідея тесту базується на тому, що кожна дитина від народження має свій унікальний поведінковий стиль — тобто те, ЯК вона реагує на подразники, а не що саме вона робить.

Загальний індекс емоційної напруги дитини вираховується як математична сума балів за всіма дев'ятьма запитаннями анкети, де підсумковий показник може варіюватися в межах від мінімальних 9 до максимальних 45 балів. Отриманий сумарний бал дозволяє розподілити досліджуваних дітей за трьома якісними рівнями психоемоційного стану, що диференціюють ступінь необхідного психологічного втручання.

**Низький рівень** емоційної напруги, що охоплює діапазон **від 9 до 18 балів**, свідчить про збережену емоційну стабільність малюка, високу адаптивність до безпекових викликів та ефективне функціонування сімейної системи ко-регуляції, де дитина легко перемикається на ігрові подразники, а симптоми стресу мають суто епізодичний характер.

**Середній рівень** емоційної напруги, який фіксується в межах **від 19 до 32 балів**, вказує на стан помірної дестабілізації психіки під впливом хронічного воєнного стресу. У таких дітей чітко виражені порушення сну, звукова гіперчутливість та синдром підвищеної прив'язаності до дорослого, що потребує обов'язкового та негайного підключення цілеспрямованої програми ігрової стабілізації.

**Високий рівень** емоційної напруги, що визначається сумою **від 33 до 45 балів**, констатує стан гострої емоційної дезорганізації, виснаження захисних ресурсів нервової системи та блокування природної ігрової активності. Малюки цієї групи демонструють стійкі форми поведінкового регресу, тривалий афективний плач та апатію, що вимагає негайної кризової інтервенції практичного психолога із застосуванням інтенсивних проєктивних ігрових технологій у поєднанні з психотерапевтичною підтримкою батьків.