

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. та допов. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 222 с.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Укладачі: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
3. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : ВД «Слово», 2013. 608 с.
4. Українська психологічна термінологія : словник-довідник . За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ, 2010. 302 с.

2.2. Використання артметодів як засобу емоційної регуляції та психосоціальної підтримки

Особливості реалізації практики казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку, які мають особливі освітні потреби

*Казачінер Олена,
професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор, ХНПУ імені Г. С. Сковороди
elena.kazachiner@gmail.com*

У статті обґрунтовано, що в дошкільному віці казка є одним із ефективних методів роботи з дітьми, які зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів. Казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: потребу автономності, потребу компетентності, потребу активності.

Саме казкотерапевтичні технології, які доцільно розпочати використовувати вже з дошкільного дитинства, сприяють прищепленню цінності добра та справедливості, душевної краси, вихованню поваги до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечують підґрунтя для реалізації емоційно-позитивного досвіду. Казкотерапія сприяє формуванню соціального досвіду дитини, опануванню мови як знакової системи, розвитку мовлення малюків.

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільної освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

У дослідженні визначено особливості проведення занять із використанням елементів казкотерапії з дітьми дошкільного віку.

Ключові слова: казка, казкотерапія, дитина дошкільного віку, заклад дошкільної освіти, навчання, виховання, розвиток, корекція.

Актуальність. На сучасному етапі заклад дошкільної освіти стає одним із визначальних чинників у становленні особистості дитини. Багато основних її

властивостей і особисті якості формуються саме в цей період життя. Від того, як вони будуть закладені, багато в чому залежить подальший розвиток дитини. В умовах російської агресії в Україні збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю.

Одним із ефективних методів роботи з дітьми, які зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів, є казка. Багато психологів, педагогів, дефектологів, вихователів і батьків застосовують вплив казки у своїй роботі та процесі виховання. Однак, ще не всі можливості та переваги казок використовуються фахівцями повною мірою. Тому основним завданням є синтез найбільш ефективних психологічних технологій у рамках використання казкової форми; об'єднання та адаптація безлічі психокорекційних прийомів у єдиний казковий контекст.

Казкотерапія для дошкільнят – це сучасний засіб, який широко використовується дитячими психологами та педагогами для вирішення різних завдань. Обігрування ситуацій з улюбленими героями з казок дозволяє досягти унікальних результатів у галузі психології, розвитку та виховання дітей.

Ми вважаємо, що казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: 1. *Потреба автономності.*

У кожній казці герой діє самостійно протягом усього шляху, робить вибір, приймає рішення, покладаючись лише на себе, на власні сили. 2. *Потреба компетентності.* Герой виявляється здатним подолати найнеймовірніші перешкоди і, як правило, стає переможцем, досягає успіху, хоча може зазнавати тимчасових невдач.

3. *Потреба активності.* Герой завжди активний, перебуває в дії: кудись іде, когось зустрічає, комусь допомагає, щось видобуває, з кимось бореться, від когось тікає тощо. Іноді спочатку поведінка героя – перестав бути активним: поштовх до активності провокується ззовні іншими персонажами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що питання використання казкотерапії для дітей дошкільного віку розглядалося з різних позицій.

Казкотерапія як інструмент виховання та соціалізації дошкільників є предметом наукових досліджень таких авторів, як: О. Волинець [2], А. Мащенко [17], К. Гончарук, С. Бойко, М. Карпенко, О. Стукань та інших.

Казкотерапію як засіб розвитку та корекції емоційної та поведінкової сфер дошкільників розглядають О. Булгакова, М. Савченкова [1], Л. Онофрійчук [8], Н. Гордій [3], Д. Черепанська, Т. Кошелівська, С. Літвінова, В. Костенко, С. Холод, Я. Шифріна, А. Тараненко та інші.

Л. Коноваловою, О. Ласточкіною [6], Д. Слонською, Л. Данченко та іншими описана доцільність використання означеного засобу для логопедичної роботи з дітьми дошкільного віку.

М. Замелюк [4], О. Останською, І. Брехман, В. Кудрявцевою, В. Сазоновим та іншими проаналізовано психолого-педагогічний потенціал казкотерапії як ефективною здоров'язберезувальною технологією, виховання і особистісного розвитку дитини дошкільного віку. У розвідці [5] обґрунтовано, що казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії дитини дошкільного віку з навколишнім світом. Відзначено, що використання казкотерапії, як

інструменту розвитку особистості дитини та її здібностей, допомагає педагогу і батькам позитивно впливати на здатність дитини фантазувати, сприяє розвитку творчого мислення та уяви, розкриває внутрішній світ дитини. Сучасний аналіз освітнього процесу та численних досліджень показав, що принципова відмінність казкотерапії та інших проєктних методик полягає в тому, що результат неможливо передбачити, він завжди індивідуальний.

Мета статті полягає в описі реалізації казкотерапії та її технологій у дошкільному віці.

Виклад основного матеріалу. Корекція дошкільнят казкотерапією довела свою ефективність практично. Колективне створення казок навчає дітей дружби з однолітками. Спільно придумані історії дозволяють розуміти, хто з малюків якісь ролі грає в реальному житті. Вони ніби дивляться на власну поведінку збоку.

Сучасні наукові дані засвідчують, що казка формує базову довіру дитини до світу, її відкритість. Казка прищеплює цінності добра та справедливості, душевної краси, виховує повагу до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечує основу для реалізації емоційно-позитивного досвіду зростаючої особистості дошкільника.

За допомогою метафор дитина інтегрує ситуації в казці у свій життєвий досвід. Дошкільник через казку отримує знання про те, як влаштований цей світ; як набувати дружби та любові; як будувати стосунки з батьками, дорослими та іншими дітьми. Також він навчається вміння прощати, цінувати хороше ставлення до себе та інших. Починає усвідомлювати, що відбувається з людиною в різні періоди її життя, якими цінностями слід керуватися у взаєминах із соціумом.

У процесі роботи з дітьми дошкільного віку ми зазначили такі проблеми: діти дуже мало знають казок; батьки вдома не читають книжок своїм чадам; дитина проводить весь час за комп'ютерними іграми; як наслідок, ми спостерігаємо замкнутість у дошкільнят, невміння будувати діалог один з одним, спілкуватися. У зв'язку з цим метод казкотерапії є одним із пріоритетних напрямів роботи з дітьми дошкільного віку.

Казкотерапія в розвитку вимови дошкільнят допомагає виправляти наявні порушення – цю методику часто застосовують логопеди. Її використання рекомендовано при таких проблемах у дітей, як гіперактивність, лінгвістична, занижена самооцінка, всілякі страхи, агресивна поведінка.

Головні завдання казкотерапії для дошкільнят полягають у тому, щоб виявити проблему та успішно її вирішити, наприклад, якщо малюк не бажає відвідувати дитячий садок.

Ця методика розвиває багатогранну та різнобічну особистість, забезпечує м'яку корекцію нетипової поведінки, нейтралізує страхи з комплексами. Казки допомагають виховувати дітей, сприяють їхньому зближенню з батьками, а ще формують чудові теми для обговорень і міркувань.

У цьому віці діти починають почуватись як окрема особистість. У них можуть з'явитися капризи, істерики, нічні страхи. З усіма цими проблемами допоможе впоратися лікування казками, наприклад:

1. «Казка про Сонечко» – для гіперактивних і примхливих дітей.

2. «Казка про Тигреня» – історія від психолога Анни Кутявіної, яка допоможе сором'язливим дітям знайти друзів.

3. Казка «Чому Сергійко не боїться засинати сам» – терапевтична казка для подолання нічних страхів.

4. «Казка про сумну тарілку» – історія від Марії Шкуріної про проблеми з їжею в дошкільнят.

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні. У деяких випадках їх поєднують або чергують. Для формування плану занять основою виступає творчий підхід. Можливий варіант із дією, орієнтацією на інтуїцію. У такій ситуації необхідно завчасно вивчити основні засади та помилки.

Однією з найпопулярніших методик вважається складання казкової історії. Є безліч готових казок, що мають терапевтичний ефект, але найкраще рішення – це створення чарівної розповіді батьками малюка.

Інший метод полягає в обіграванні казкового сюжету. Можна організувати вдома чи в дитячому садку театр, створити постановку за допомогою підручних матеріалів – іграшок, ляльок. У цьому разі необхідно аналізувати поведінку дитини із самого початку – яким героєм вона б захотіла бути? Можна поцікавитися, чому її вибір припав саме на цього персонажа.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільньої освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

Казкотерапією в дитячому садку достатньо займатися один раз на тиждень у групах по 10-12 осіб. Важливо правильно визначити склад, щоб у грі брали участь діти з різними рисами характеру. Починається все з ритуалу, наприклад, вітання з предметом (надалі цей момент може проходити як «дитяча рада»): діти утворюють коло і передають один одному дзвіночок або клубочок, називаючи своє ім'я. Далі можливо кілька сценаріїв.

По-перше: заняття казкотерапією можуть відбуватись у вигляді розігрування певної казки, свого роду спектаклю. Слід заздалегідь підготувати декорації, костюми, підібрати мелодії, що підходять за сюжетом – це сприятиме позитивному ефекту. Педагог озвучує казку, а дитина може уявити себе будь-яким персонажем, пережити всі перипетії сюжету, емоційно відгукуючись на них. І коли дитина повертається в реальний світ, то відчувається впевненішою у своїх силах. Вона може справитись із собою, а також із життєвими труднощами.

По-друге, заняття в дитячому садку казкотерапією у формі читання чи обговорення самої казки. Важливо дати можливість кожній дитині висловитись, при цьому на занятті має панувати повна свобода думки – будь-яка думка має право на висловлення і не повинна засуджуватись. Спочатку слід згадати, чого навчилися минулого разу. Потім перейти до читання нової казки або її розігрування, обговорити, знайти точки зіткнення з реальним життям і в результаті – узагальнити отриманий досвід. Завершити заняття можна релаксаційною паузою, у ході якої діти із заплющеними очима слухають педагога та уявляють те, про що він говорить.

Метод казкотерапії в дитячому садку корисний тим, що дозволяє вплести в канву розповіді педагога логопедичні та фізкультурні вправи, методи релаксації під музику. Якщо діти втомилася, то потрібно плавно перевести їх увагу в інше русло: попросити зробити малюнки до уривків із казки, що найбільше сподобалися, виліпити з пластиліну героїв.

Висновки. Таким чином, усе сказане вище дозволяє дійти висновку про те, що в дошкільньому віці казка є одним із ефективних методів роботи з дітьми, які

зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів. Казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: потребу автономності, потребу компетентності, потребу активності.

Саме казкотерапевтичні технології, які доцільно розпочати використовувати вже з дошкільного дитинства, сприяють прищепленню цінності добра та справедливості, душевної краси, вихованню поваги до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечують підґрунтя для реалізації емоційно-позитивного досвіду. *Казкотерапія сприяє формуванню соціального досвіду дитини, опануванню мови як знакової системи, розвитку мовлення малюків.*

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні. У деяких випадках їх поєднують або чергують. *Для формування плану занять основою виступає творчий підхід.* Однією з найпопулярніших методик вважається складання казкової історії. Інший метод полягає в обігранні казкового сюжету.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільної освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

У роботі визначено особливості проведення занять із використанням елементів казкотерапії з дітьми дошкільного віку.

Проте проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів задекларованої проблеми. Перспективою подальших теоретичних і практичних розвідок можуть, на нашу думку, стати більш детальне висвітлення аспекту використання казки як інструменту діагностики соціально-комунікативних, емоційних, поведінкових проблем, а також причин порушення мовлення дитини 3-7 років. Крім того, ми вважаємо, що обов'язкового аналізу потребують особливості використання інноваційних технологій казкотерапії, що будуть ефективними саме для дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Булгакова О. Ю., Савченкова М. В. Розвиток емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку за допомогою «казкотерапії». *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції* (м. Житомир, 10 жовтня 2022 р.). Ред. колегія: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Дмитрієва, І. Долінчук, С. Максимець, О. Стахова М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 24–26.
2. Волинець О. Значення казкотерапії у соціальному вихованні старших дошкільників. Перші спроби пошуку в науковому просторі: збірник матеріалів XV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Особливості організації життєдіяльності дитини у сучасному дошкільні» (27 квітня 2017 року) / [гол. ред. проф. Кузь В. Г. та ін.]. Умань: АЛІМІ, 2017. С. 28–30.
3. Гордій Н. Формування етичних уявлень у дітей дошкільного віку за допомогою казкотерапії. *Освітні обрії*. 2022. Т. 54. №. 1. С. 55–63.
4. Замелюк М. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник СХУ імені Лесі Українки. Серія : Педагогічні науки*. Луцьк, 2017. № 2 (351). С. 14–19.
5. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 1. С. 41–44.
6. Коновалова Л. М., Ласточкина О. В. Казкотерапія як засіб корекції мовлення дітей

дошкільного віку. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали VI Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції*, (14 квітня 2017 р., м. Суми); М-во освіти і науки України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка, Навчально-науковий ін-т фізичної культури, Кафедра логопедії ; Управління освіти і науки Сумської міської ради. Редкол.: А. А. Сбруєва, Г. Ю. Ніколаї, В. С. Бугрій та ін. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. С. 28–31.

7. Мащенко А. С., Руденко Ю. Ю. Особливості соціального виховання дошкільників засобами казкотерапії. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона*. Кропивницький, 2023. С. 159–162.

8. Онофрійчук Л. О. Використання елементів казкотерапії в забезпеченні емоційного комфорту дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі : зб. наук. праць*. За заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2019. Вип. 3. С. 144–148.

Нейрографіка як сучасний спосіб психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я

Володимир Носенко,
практичний психолог КЗ «Бабаївський ліцей
Височанської селищної ради
Харківського району Харківської області»
vladpsy78@gmail.com

Війна чинить надзвичайно потужний травматичний стрес на фізичному, психічному, емоційному та соціальному рівнях. Серед рекомендованих стратегій самопомогі – прийняття емоцій, дотримання режиму, соціалізація та обмеження новин, а також використання спеціалізованих технік, зокрема нейрографіки, як творчого методу саморегуляції для трансформації внутрішніх станів і зниження тривожності. Стаття знайомить з основними елементами нейрографіки. Описано стратегію та алгоритм роботи психолога з педагогами щодо наслідків стресу війни.

Ключові слова: травматичний стрес війни, психологічні реакції, нейрографіка, основні елементи нейрографіки.

Четвертий рік війни суттєво впливає на стан людей, які щодня перебувають під її впливом. Травматичний стрес війни – це надзвичайно потужний психоемоційний тиск, що впливає на людину на кількох рівнях: фізичному, психічному, емоційному та соціальному. Його наслідки можуть бути як короткостроковими, так і тривалими, особливо якщо йдеться про пряме зіткнення з бойовими діями, втрату близьких чи вимушене переміщення.

Стрес війни викликає в людини психологічні реакції:

- Тривога, паніка, страх – реакція на небезпеку та невизначеність.
- Депресивні стани – втрата інтересу до життя, почуття безнадії.
- Порушення сну – безсоння, нічні кошмари, поверховий сон.
- Дратівливість, агресія – як спосіб захисту психіки.
- Вина того, хто вижив – провина людини за те, що залишилася живою, у безпеці, коли інші постраждали.

Серед фізіологічних реакцій на стрес все частіше спостерігається підвищення гормону стресу (кортизолу), що своєю чергою викликає: