

кращому розвитку емпатії, адже такі вправи стимулюють невербальне вираження емоцій, допомагаючи дітям розуміти й емоційно підтримувати один одного [5].

2. Зниження рівня тривожності

Зниження рівня тривожності є одним з важливих результатів впровадження програми пісочної терапії. Заняття з пісочної терапії та робота зі світловими планшетами сприяють релаксації та відновленню емоційного балансу. Завдяки інтерактивним вправам, які включають гру з кольором, формою та текстурою, діти відчувають заспокоєння, що знижує рівень тривожності. Дослідження підтверджують, що діти, які брали участь у програмі, менш схильні до відчуття стресу та тривоги у шкільному середовищі [3].

3. Розвиток соціальних навичок

Програма розвитку емоційного інтелекту сприяє формуванню в дітей готовності до соціальної взаємодії. Після проходження програми діти вільніше спілкуються з однолітками та дорослими, краще адаптуються до змін у соціальному середовищі та демонструють високий рівень толерантності. Дослідження вказують, що діти, які беруть участь у програмах арттерапії, виявляють більшу здатність до співпраці, взаєморозуміння та розв'язання конфліктів, що є основою для подальшого успішного спілкування у суспільстві [1].

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом загального розвитку особистості молодших школярів. Застосування пісочної терапії та світлових планшетів у процесі арттерапії сприяє розвитку емпатії, саморегуляції та соціальних навичок, що є необхідними для успішної адаптації у школі та повсякденному житті. Програми арттерапії розвивають в дітях здатність до співпереживання та емоційного вираження, допомагаючи їм комфортніше взаємодіяти із соціальним оточенням. Перспективи подальших досліджень включають емпіричне вивчення ефективності цих методів для різних вікових груп дітей, що дозволить вдосконалити терапевтичні підходи до розвитку емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Он Р. Модель емоційно-соціального інтелекту Бар-Она / *Psicothema*. 2006. № 18. С. 13–25.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ / Д. Гоулман; пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2023. 512 с.
3. Гільова Л. Л., Кулик Н. А. Емоційний інтелект: аналіз західних сучасних досліджень. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 36. С. 79–90.
4. Denham S. A., Mitchell-Copeland J., Strandberg K., Auerbach S., Blair K. Parental Contributions to Preschoolers' Emotional Competence: Direct and Indirect Effects. *Early Education and Development*. 2003. Т. 14, № 4. С. 477–495.
5. Sutherland J. Using Light Tables in Early Childhood Education: Benefits and Activities. *Journal of Early Childhood Research*. 2019. –Т. 17, № 2. С. 143–159.

Загайко Христина

Науковий керівник – проф. Лупак Наталія

ІГРОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Організація освітнього процесу в початковій школі та взаємодія між вчителями й учнями передбачає зосередження на особистісно орієнтованому підході, який спрямований на індивідуальність дитини, виявлення її потенціалу та надання всебічної соціально-психолого-педагогічної підтримки під час вирішення особистісних проблем і формування усвідомлення себе як суб'єкта власного життя. В умовах повномасштабних воєнних дій, складної соціально-економічної ситуації в країні та стресових обставин, спричинених пандемією, актуальною стає проблема пошуку дієвих засобів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Одним із ключових аспектів професійної діяльності психолога в освітньому закладі є розв'язання цієї проблеми. У цьому контексті важливу роль відіграє ігротерапія, яка виступає як ефективний інструмент для розвитку стресостійкості в дітей, подолання комунікаційних бар'єрів та особистісного самовираження.

Умови застосування ігрових засобів у корекційно-розвивальній діяльності, а також різні ігротерапевтичні техніки, методики та прийоми, спрямовані на розвиток гармонійної

особистості дитини, були розглянуті такими вченими, як О. Васильченко [1], А. Ковалевська [3], Я. Литвин [4], С. Литвиненко [5], П. Сиротюк [7], М. Суровицька [8], С. Томчук [9] та ін. Водночас, аналіз психологічних досліджень свідчить про недостатню увагу до ігротерапії як засобу формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Мета статті – обґрунтувати ігротерапію як засіб формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку.

Зазначимо, що Ігротерапія є методом профілактичного та лікувального впливу на дітей і дорослих, спрямованим на покращення фізичного, психічного та емоційного стану осіб, що її практикують. Цей підхід використовується для роботи з людьми різного віку, причому кожна вікова група має свої специфічні особливості та потреби. Особливо ефективною ігротерапія є в роботі з дітьми, адже гра є для них природним способом самовираження. Під час гри діти відкрито демонструють свої справжні почуття, діляться внутрішніми думками та переживаннями. Ігротерапія допомагає долати різноманітні труднощі, такі як тривога, депресія, поведінкові проблеми, травми, а також складнощі соціальної взаємодії. До того ж, використовуючи творчі та інтерактивні ігри, молодші школярі опановують навички керування стресом, вирішення проблем і розвивають свій емоційний інтелект.

С. Литвиненко трактує ігрову терапію як метод корекції емоційних та поведінкових розладів у дітей, залучаючи їх до різноманітних ігрових ситуацій. Під час гри «фахівець спостерігає за поведінкою дитини, що надає діагностичний матеріал для вибору гри та відповідної ролі, які сприятимуть усвідомленню негативних аспектів поведінки дитини або розвитку необхідних навичок соціальної взаємодії, які є недостатньо розвинутими чи відсутніми» [5, с. 53].

П. Сиротюк зазначає, що ігротерапія, як форма психотерапії, використовує ігри як основний засіб взаємодії та терапевтичного впливу. Гра слугує способом вираження думок і почуттів, а також формою комунікації. В процесі ігротерапії людина, особливо дитина, має можливість виразити внутрішні конфлікти та проблеми, які важко пояснити словами. Ігротерапія, на його думку, виступає «ефективним методом лікування широкого спектру психологічних проблем, включаючи аутизм, поведінкові розлади, тривожність, депресію та інші. Вона також є корисним інструментом у роботі з дітьми, які страждають від посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» [7].

Теоретичні основи використання ігротерапії як засобу формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку значною мірою базуються на положеннях психоаналізу та психодинамічної теорії. Зокрема, розуміння того, що гра дітей є відображенням їхнього внутрішнього світу, впливає з робіт З. Фрейда та його доньки А. Фройд. Учена М. Клейн, відома як психоаналітик, розвинула ідею вільної гри як терапевтичного засобу, де іграшки й ігри виступають символами внутрішніх переживань дитини. Окрім цього, ігротерапія ґрунтується на засадах гуманістичної психології та клієнт-центрованого підходу К. Роджерса, а також на теорії прихильності Дж. Боулбі, які наголошують на важливості емпатії, поваги й безумовного прийняття терапевтом емоцій, переживань і думок клієнта в процесі терапії [6].

Існують різноманітні види ігротерапії, кожен з яких пропонує власний підхід до формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку. Наприклад, психодинамічна ігротерапія ґрунтується на психоаналітичних ідеях і використовує гру як засіб доступу до несвідомих думок та емоцій дитини, допомагаючи терапевту зрозуміти та допомогти дитині обробити свої переживання. У цьому процесі терапевт через гру допомагає дитині усвідомити свої емоції та внутрішні конфлікти. Інший підхід пропонує когнітивно-поведінкова ігротерапія, де гра стає інструментом навчання нових навичок і зміни негативних ментальних патернів. Як пише С. Литвиненко, «такий підхід може включати використання рольових ігор, настільних ігор або терапевтичних карт для навчання дітей навичкам управління емоціями, соціальним навичкам та подоланню стресу, сприяючи формуванню стресостійкості» [5, с. 61].

Під час формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку важливим методом є індивідуальна ігротерапія – форма психотерапії, де, як пише С. Томчук, гра «виступає засобом вираження дитячих емоцій та переживань у безпечному та підтримуючому середовищі. Цей процес взаємодії між терапевтом і дитиною забезпечує простір, у якому дитина може обговорювати свої проблеми, страхи та емоції» [9, с. 31]. В індивідуальній ігротерапії гра може бути вільною, коли дитина самостійно обирає ігрові предмети та сценарії, або ж спрямованою, коли терапевт пропонує конкретні ігрові активності для вирішення певних проблем чи питань. У такій терапії «психолог допомагає дитині розвивати соціальні навички,

долати стресові ситуації чи травми, розуміти і контролювати свої емоції, а також підвищувати самооцінку» [9, с. 34]. Індивідуальна ігротерапія ефективно працює з дітьми, які мають різні труднощі, зокрема тривожні розлади, депресію, проблеми з поведінкою, труднощі у соціальній взаємодії та травматичні переживання.

Одним із важливих засобів формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку є групова ігротерапія. Це форма терапії, яка передбачає участь дітей у терапевтичних іграх під керівництвом професійного психолога. Групова ігротерапія надає можливість дітям взаємодіяти з однолітками в контрольованому середовищі, що сприяє розвитку соціальних навичок, емоційного зростання та навичок вирішення проблем. У процесі групової ігротерапії діти мають змогу брати участь у різних ігрових активностях, таких як рольові ігри, настільні чи творчі ігри. Важливим аспектом є можливість обговорення своїх думок, почуттів і проблем з однолітками, що допомагає їм навчитися вирішувати конфлікти, працювати в команді та розвивати емпатію. Групова ігротерапія, як стверджує О. Суровицька, є «особливо корисною для дітей, які мають труднощі в спілкуванні, страждають від соціофобії або відчують труднощі у взаємодії з однолітками» [8, с. 173].

У процесі формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку також активно використовується ігротерапія, яка враховує травматичний досвід і фокусується на роботі з дітьми, що пережили травматичні події. Психолог застосовує гру як засіб для обробки та зміцнення від травми. Сенсорно-інтегративна ігротерапія призначена для дітей з проблемами сенсорної інтеграції і може включати різноманітні фізичні та сенсорні ігри, що сприяють розвитку сприйняття і координації. Ігротерапія з використанням тварин передбачає залучення домашніх тварин чи анімалотерапії як частини ігрового процесу, що допомагає дітям відчути підтримку і зменшити рівень тривоги. Пісочна ігротерапія використовує пісочницю та мініатюрні фігурки для створення нових «світів», що дозволяє дітям виразити та обговорити свої почуття і проблеми [4]. Кожен із цих підходів може бути адаптований залежно від індивідуальних потреб дитини, що робить ігротерапію універсальним інструментом для підтримки їхнього емоційного розвитку і відновлення.

Аналіз наукової літератури підтверджує, що використання ігротерапії є особливо актуальним у випадках різноманітних психоемоційних станів дітей молодшого шкільного віку, що виникають внаслідок стресу:

1. Тривожні розлади. Діти та дорослі, які часто відчувають тривогу, можуть використовувати гру як безпечний спосіб вираження своїх почуттів та навчання новим стратегіям подолання стресу.

2. Поведінкові проблеми. Гра сприяє розвитку соціальних навичок, допомагає дітям навчитися управляти своїми емоціями та поведінкою.

3. Травматичні переживання. Для дітей, які пережили травматичні події, ігротерапія може стати важливим інструментом для обробки і лікування травми.

4. Сімейні проблеми. Ігрова психотерапія сприяє покращенню взаємин між членами сім'ї та допомагає вирішувати сімейні труднощі.

5. Стани, пов'язані зі стресом та змінами в житті. Значні життєві зміни, такі як розлучення батьків, переїзд або втрата близької людини, можуть викликати стрес, від якого можна звільнитися за допомогою ігротерапії.

6. Проблеми з навчанням. Ігротерапія може покращити академічні навички дітей і підвищити їх мотивацію до навчання [2; 5; 7 та ін.].

У процесі формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку за допомогою ігротерапії взаємодія між терапевтом і дитиною є надзвичайно важливою. Цей складний процес вимагає довіри та відкритості з обох сторін. Гра, яка займає центральне місце в цій взаємодії, слугує засобом для вираження та дослідження почуттів, думок і поведінки дитини. Важливим аспектом є прагнення терапевта створити атмосферу підтримки і розуміння, що дозволяє молодшим школярам відкритись у процесі ігротерапії [2].

Отже, ігрова терапія виступає як метод корекції емоційних та поведінкових розладів у дітей шляхом залучення їх до різноманітних ігрових ситуацій. Цей підхід сприяє розвитку і покращенню фізичного, психічного та емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Сьогодні ігротерапія визнана ефективним методом профілактики та корекції стресів і інших негативних психічних станів у здобувачів освіти. Завдяки своїй гнучкості та адаптації до потреб дітей, вона успішно використовується для розвитку стресостійкості. У процесі формування стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку застосовуються різні види

ігротерапії, зокрема індивідуальна, групова, сенсорно-інтегративна, а також ігротерапія з використанням тварин, піску та ін. Кожен із цих методів може бути адаптований відповідно до індивідуальних потреб дітей, що дозволяє ефективно формувати їхню стресостійкість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Стреси у молодших школярів та їх прояви. Вісник Київського міжнародного університету : Психологічні науки. 2015. Вип. 6. С. 6-14.
2. Васильченко О. Ігрова терапія як метод соціальної роботи з дітьми шкільного віку. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2013. Вип. 3 (19). С. 90-94.
3. Ковалевська А. О. Корекція стресів і тривоги у молодших школярів. Проблеми сучасної педагогічної освіти : Педагогіка і психологія. Вип. 26. Ялта : РВВ КГУ, 2010. С. 238-246.
4. Литвин Я.С. Сюжетні ігри та імітаційні вправи для дітей. Київ : Здоров'я, 2008. 156 с.
5. Литвиненко С. Основи ігротерапії : навч. посіб. Одеса : ПНЦ АПНУ, 2007. 199 с.
6. Організація ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : посіб. / за ред. Г.С. Тарасенко. К. : Слово, 2010. 320 с.
7. Сиротюк П. Ігротерапія – це психотерапія майбутнього : перспективи та можливості. URL : <https://psihologonline.pro/ihroterapiya-shcho-tse-i-yak-vona-pratsyuue>.
8. Суловицька М. Вплив гри на розвиток особистості молодших школярів. Молодь і ринок. 2014. №2. С. 170-174.
9. Томчук С. М. Негативні психічні стани молодших школярів та їх корекція : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВСЕІ Ун-ту «Україна», 2015. 95 с.