

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о. завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«__» листопада 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **«ТРАВМООРІЄНТОВНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙУ
ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Лисенкова Ірина Петрівна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: доктор медичних наук, професор
Зак Максим Юрійович
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 664Мз
Миценко Світлана Григорівна
(П.І.Б.)

Спеціальності: 053 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ОПП: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«___» _____ 2025 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Миценко Світлані Григорівні

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) **«ТРАВМООРІЄНТОВНИЙ ПІДХІД ЯК МЕТОД
ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ У
ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

керівник роботи: Лисенкова Ірина Петрівна, д.психол.н., професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від
«14» жовтня 2025 року № 240.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 24 листопада 2025 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок,
список використаних джерел та літератури, додатки (якщо є).

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно
розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ірина Лисенкова		
Розділ 1	Ірина Лисенкова		
Розділ 2	Ірина Лисенкова		
Розділ 3	Ірина Лисенкова		
Висновки	Ірина Лисенкова		

7. Дата видачі завдання 14.10.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2025	
2.	Розділ 1. Теоретичні основи вивчення травмоорієнтовного підходу	вересень 2025	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження травморієнтовного підходу в позашкільній освіті	вересень-жовтень 2025	
4.	Розділ 3. Корекційна програма для травмоорієнтовного підходу в позашкільній освіті	жовтень 2025	
5.	Висновки	листопад 2025	
6.	Передкваліфікаційна практика	06.10 – 18.10. 2025	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2025	
8.	Попередній захист	24.11.2025	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2025	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	23.12 2025	

Студент

(підпис)

Світлана МИЦЕНКО

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина ЛИСЕНКОВА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Миценко С. Г. Травмоорієнтований підхід як метод психологічного благополуччя дітей у закладах позашкільної освіти. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили. Миколаїв, 2024. 102 с.

Магістерська робота присвячена дослідженню травмоорієнтованого підходу як ефективного методу підтримки психологічного благополуччя дітей у закладах позашкільної освіти в умовах воєнного стану. Обґрунтовано актуальність теми, що зумовлена значним зростанням кількості дітей, які зазнали впливу травматичних подій, втрати, переселення та стресу.

У роботі проаналізовано теоретичні засади травмоорієнтованої педагогіки, зокрема принципи безпеки, довіри, підтримки, партнерства, розвитку сильних сторін та запобігання повторній травматизації. Показано, що позашкільні заклади можуть виступати ресурсним середовищем для відновлення емоційної рівноваги, формування життєстійкості, саморегуляції та позитивної самооцінки дітей. Використано психодіагностичні та проєктивні методики. Виявлено підвищений рівень тривожності, емоційної нестійкості та труднощів у соціальній взаємодії, що підтверджує потребу в системній психологічній підтримці.

На основі дослідження розроблено та апробовано корекційну програму травмоорієнтованого спрямування. Результати впровадження засвідчили позитивну динаміку емоційного стану та психологічного благополуччя дітей.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих рекомендацій педагогами та психологами позашкільної освіти, а також застосуванні програми в гуртках позашкільного закладу.

Ключові слова: травмоорієнтований підхід, психотравма, психологічне благополуччя, діти, позашкільна освіта, корекційна програма, воєнний стан.

ANNOTATION

Mytsenko S. H. Trauma-Informed Approach as a Method of Supporting Children's Psychological Well-Being in Extracurricular Education Institutions. Master's Thesis for the degree in Psychology, Specialty 053 «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University. Mykolaiv, 2024. 102 p.

The master's thesis is dedicated to the study of the trauma-informed approach as an effective method for supporting children's psychological well-being in extracurricular education institutions in conditions of martial law. The relevance of the topic is justified by the significant increase in the number of children who have experienced traumatic events, loss, displacement, and stress.

The study analyzes the theoretical foundations of trauma-informed pedagogy, in particular the principles of safety, trust, support, partnership, strengths development, and prevention of re-traumatization. It is shown that extracurricular institutions can serve as a resourceful environment for restoring emotional balance, developing resilience, self-regulation, and positive self-esteem in children. Psychodiagnostic and projective methods were used. Elevated levels of anxiety, emotional instability, and difficulties in social interaction were identified, which confirms the need for systematic psychological support.

Based on the research, a trauma-informed correctional program was developed and tested. The results of its implementation demonstrated a positive dynamic in children's emotional state and psychological well-being.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained recommendations by educators and psychologists in extracurricular education, as well as applying the program in extracurricular clubs.

Keywords: trauma-informed approach, psychotrauma, psychological well-being, children, extracurricular education, correctional program, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ	
ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ	
1.1 Поняття та принципи травмоорієнтованого підходу позашкільної освіти.....	8
1.2 Вплив травматичних подій на психіку дитини.....	12
1.3 Психологічне благополуччя дітей під час воєнного стану.....	19
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО	
ПІДХОДУ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ	
2.1 Організація та методика дослідження травмоорієнтованого підходу в позашкільних закладах у підтримці психологічного благополуччя дітей.....	30
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО	
ПІДХОДУ ДЛЯ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	
3.1.Корекційна програма для дітей які пережили травматичні події.....	51
3.2. Аналіз формувально експерименту.....	66
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя дітей.....	83
Висновки до третього розділу.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90
ДОДАТКИ.....	95

ВСТУП

Актуальність дослідження. З початком збройної агресії проти України значно зросла потреба у психоемоційній підтримці учасників позашкільної освіти. Діти належать до однієї з найбільш уразливих категорій населення, оскільки їхня психіка особливо чутлива до стресових та кризових ситуацій. Реакції дитини на травматичні події різноманітні й залежать від віку, індивідуально-психологічних особливостей та попереднього досвіду стресу чи втрати. У молодшому віці обмежене розуміння подій призводить до страху, відчуття небезпеки та безпорадності, тоді як старші діти можуть переживати провини, сором та внутрішню напругу. Особливо вразливими є діти з попереднім травматичним досвідом, адже нові стресові події посилюють негативні переживання та ускладнюють адаптацію.

Є численні дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів, присвячені психосоціальній підтримці дітей і впровадженню травмоорієнтованого підходу в освітній процес (Т.Бірон, В.Бочелюк, М.Панов, А.Козлова, Л.Карамушка, І.Трубавіна, Б.Ван Дер Колк, Дж.Герман, П.Левін, Б.Перрі, К.Брінк, Х.Бріттон, О.Хоменко, Н.Тарабріна та ін.). Вони досліджували вплив травми на емоційну стабільність, навчальну мотивацію, поведінкові реакції та соціальну взаємодію дітей, а також наголошували на важливості безпечного, підтримувального середовища та розвитку навичок саморегуляції.

У позашкільній освіті особлива увага приділяється формуванню емоційно-вольової сфери, комунікативної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії. Впровадження травмоорієнтованого підходу дозволяє враховувати індивідуальні переживання дітей і надавати підтримку тим, хто пережив війну, втрату чи вимушене переселення. Такий підхід створює атмосферу прийняття, безпеки та відновлення контролю над власним життям.

Забезпечення психосоціального благополуччя є завданням не лише психологічної служби, а й педагогічної культури колективу, що передбачає координацію роботи педагогів, психологів і соціальних працівників. Позашкільні заклади виступають осередками стабільності, де дитина може відчувати себе захищеною, цінною та почутою, що є запорукою її оптимального розвитку в умовах сучасних викликів.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя дітей

Предметом дослідження є – травмоорієнтований підхід як метод підтримки психологічного благополуччя дітей у закладах позашкільної освіти,

Мета дослідження теоретично вивчити та імперично досліти вплив травмоорієнтовного підходу на психологічне благополуччя дітей у закладах позашкільної освіти.

Завдання дослідження полягає :

- 1) визначити основні чинники травмоорієнтовного підходу в закладах позашкільної освіти;
- 2) виявити особливості психоемоційного стану дітей у часи воєнного стану та можливості травмо орієнтованого підходу в умовах закладів позашкільної освіти ;
- 3) провести емпіричне дослідження психоголічного благополуччя дітей;
- 4) розробити та апробувати корекційну програму, побудовану на травмоорієнтованому підході для формування психологічного благополуччя дітей в зашкільній освіті;
- 5) запропонувати рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя дітей із застосуванням травмоорієнтованого підходу.

Методи дослідження: У роботі для вивчення застосування травмоорієнтовного підходу як методу підтримки психологічного благополуччя дітей у закладах позашкільної освіти, використано теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблемою дослідження, узагальнення.

Емпіричні методи: спостереження, опитування (анкети), психодіагностичні методики. Математико-статистичні методи: кількісна обробка результатів дослідження для виявлення закономірностей та взаємозалежностей.

Для проведення досліджень використовувались методики Панфілова М.А – «Кактус» для дослідження емоційно - особистісної сфери дитини; проєктивна методика К.Кох тест «Малюнок дерева» для визначення внутрішнього емоційного стану дитини та методика Вивчення емоційно – вольової сфери та мотивації вихованців в позашкільному закладі (6–14 років) для педагогів М. Райта [53 с.23-45] Е. Фромма.[32 с.67-95] Дослідження проводилось на базі закладу позшкільної освіти роботи з дітьми Обласний Будинок художньої творчості, загальна кількість дітей вибірки становила від 6 – 14 років в кількості 44 осіб.

В дослідженні використовувались проєктивні та психодіагностичні методики, адаптовані до вікових особливостей дітей молодшого та середнього шкільного віку:

1. методика М.А. Панфілова «Кактус», що дозволяє оцінити емоційно-особистісні характеристики дитини;
2. проєктивна методика К. Коха «Малюнок дерева», спрямована на дослідження внутрішнього емоційного стану;
3. методика вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу (6–14 років) - орієнтована на аналіз рівня сформованості вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності.

Дослідження проводилося на базі Обласного Будинку художньої творчості, що забезпечило репрезентативну вибірку дітей віком від 6 до 14 років у кількості 44 осіб.

Методологічну основу дослідження становлять положення психологічної науки про емоційно-особистісний розвиток дітей, концепції психологічного благополуччя особистості, а також проєктивні методи вивчення емоційного стану дитини.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та практичні результати дослідження представлено на Міжнародній науково-практичній конференції “Виклики глобалізації для науки, освіти та суспільства: нові підходи та інновації”.

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в «Науковому віснику Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Педагогічні науки»

Теоретична значущість дослідження дослідження теоретично сприяє розвитку наукових уявлень про психоемоційне благополуччя дітей у позашкільній освіті в умовах кризових ситуацій та війни. Воно узагальнює підходи до травмоорієнтованої педагогіки, вивчає механізми формування емоційної стабільності, соціальної включеності та когнітивної активності дітей, а також роль педагогічного колективу у створенні безпечного та підтримувального середовища. Теоретичні результати дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку концепцій психосоціальної підтримки в освітній психології та педагогіці, а також для формування методологічних основ досліджень у сфері травмоорієнтованого підходу.

Практична значущість дослідження практична цінність роботи полягає у розробці рекомендацій для педагогів, психологів та соціальних працівників позашкільних закладів щодо підтримки психоемоційного благополуччя дітей. На основі результатів дослідження можна впроваджувати програми розвитку емоційно-вольової сфери, навичок саморегуляції та комунікативної компетентності дітей, які зазнали впливу стресових та травматичних подій. Результати дослідження можуть бути використані для створення травмоорієнтованих методичних посібників та практичних рекомендацій з організації безпечного освітнього середовища.

Структура роботи Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, який включає 72 найменування українських та зарубіжних авторів. Основний зміст роботи викладено на 94 сторінках комп’ютерного тексту (загальний

обсяг дослідження складає 102 сторінок) містить 14 таблиць, 6 діаграм та 22 рисунка

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

1.1 Поняття та принципи травмоорієнтованого підходу позашкільної освіти

Травмоорієнтований підхід - це педагогічна і соціальна стратегія, яка базується на усвідомленні глибокого впливу травматичних подій на психоемоційний стан дитини та передбачає організацію освітнього процесу з урахуванням цих наслідків. У позашкільній освіті цей підхід допомагає створити безпечне та підтримувальне середовище, в якому дитина може розвивати здібності, незалежно від свого попереднього досвіду.

Травмоорієнтований підхід не є набором технік це зміна культури взаємодії в закладі. У центрі підходу принцип «Не заподій шкоди», який передбачає делікатне ставлення до емоційних потреб дитини та уникнення повторної травматизації. З нейророзвиткової точки зору, здається, що мозок дітей, які пережили травму, навчився асоціювати дорослих із негативними емоціями, що, у свою чергу, призводить до поведінки, яка характеризується підозрою, уникненням і навіть відкритою ворожістю. Завданням для вихователів та інших дорослих, які є наставниками, є допомога в перебудові цих асоціацій, щоб діти змогли розвинути позитивні емоційні реакції (наприклад, радість, відчуття щастя та безпеки) у стосунках із деякими дорослими, а також навчилися правильно розрізняти тих, хто несе загрозу, і тих, хто не становить небезпеки. В своїй публікації «Нейрокогнітивні механізми психічної травматизації у дитячому віці» М.Швед[22,с.109] вважала, що психічна травма є результатом переживання подій, які сприймаються людиною як загрозливі для життя та мають тривалі негативні наслідки для її психосоціального функціонування та суб'єктивного благополуччя. Психічна травма становить серйозну загрозу для

нейрокогнітивного розвитку дітей, особливо під час сензитивних та критичних періодів їхнього життя. Травматичні події, надмірний стрес та дефіцит піклування у ранньому дитинстві здійснюють значний вплив на анатомічну організацію мозку та його подальше функціонування. Н.Гресс вважала, що «Діти та підлітки належать до найбільш уразливих груп населення, оскільки психічна травма, спричинена кризовою або надзвичайною ситуацією, здатна істотно порушити подальший перебіг їхнього психічного розвитку» [7,с.37]. Основна мета у період воєнного стану створення сприятливого середовища для емоційного, психологічного та соціального благополуччя учасників освітнього процесу шляхом подолання стресових ситуацій, забезпечення безпеки, збереження мотивації до навчання, підтримки творчої активності та формування навичок адаптації до кризових умов, стресостійкості та емоційної саморегуляції. С.Богданов [2,с.208] в своїй публікації «Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації» висвітлює теоретичні та практичні матеріали про дитячі реакції на травматичні події.

Мета полягає у підтримці гармонійного розвитку особистості дитини та забезпеченні стабільності освітнього й творчого процесу в умовах воєнного часу, що передбачає застосування методів психологічної допомоги, адаптованих до віку та індивідуальних особливостей дитини З.Кісарчук[9,с.207]. Особливості застосування в позашкільній освіті травмоорієнтовного підходу позашкільна освіта має більшу гнучкість, неформальний стиль і можливість творчого самовираження, і характеристики роблять її ідеальним середовищем для застосування травмоорієнтованого підходу. Відсутність жорсткого оцінювання, вільний вибір занять, емоційно теплі стосунки з педагогами сприяють відновленню почуття безпеки та довіри у дітей, які пережили травму. Застосування травмоорієнтованого підходу в позашкільній освіті має свої особливості, які відрізняють його від шкільної чи терапевтичної практики. Це пов'язано з неформальним характером навчання, різноманіттям форматів (гуртки, секції, студії, табори),

добровільною участю дітей, а також більшим акцентом на творчість, взаємодію та вільне вираження. Інформаційний збірник О.Черненко «Діти і війна»[23] містить практичні поради щодо збереження ментального здоров'я дітей під час війни: як допомогти їм справлятися зі стресом, відволікатися від негативних подій, відновити соціальні контакти, адаптуватися до нових умов життя.

Позашкільна освіта передбачає добровільність участі дитини та підтримку її вибору. Травмовані діти часто чутливі до контролю, тому важливо надавати їм автономію і можливість брати участь у власному темпі. Наприклад, дитина, яка не готова виступати перед групою після втрати близьких, може спостерігати або виконувати роль за сценою. реакції дітей на травму залежать від когнітивного розвитку: молодші діти частіше реагують страхом і розгубленістю, старші – провинною чи соромом.

Створення безпечного емоційного простору є пріоритетом. Діти повинні мати можливість висловлювати себе, помилятися та відпочивати. Практичним рішенням є організація «тихих зон» у гуртках або таборах. Неформальне спілкування з педагогом, спільна творчість та гра допомагають будувати довірливі стосунки, водночас важливо дотримуватися меж особистого простору дитини.

Творча діяльність (малювання, театр, музика, танець) виступає інструментом емоційного вираження, трансформації травматичного досвіду та розвитку впевненості. Групова форма роботи підтримує взаємодію та спільні проєкти, але потребує уважного фасилітаційного підходу, щоб запобігти булінгу або ізоляції.

Обмеженість часу та непостійність участі потребують максимальної ефективності коротких сесій: важливо закладати елементи довіри, передбачуваності та позитивного досвіду. Педагоги потребують спеціальної підготовки та методичної підтримки для роботи з тривожними, агресивними або замкненими дітьми. Позашкільна діяльність може слугувати «першою

лінією» виявлення проблем: педагог помічає тривожні сигнали та передає їх психологу або батькам, дотримуючись етичних норм.

Основні принципи травмоорієнтованого підходу:

1. **Безпека** – фізичне та емоційне середовище передбачуване, без критики, булінгу та непередбачуваних змін.
2. **Довіра та прозорість** – зрозумілі правила та чесна комунікація підвищують рівень довіри.
3. **Підтримка та взаємодія** – педагог виступає союзником та наставником, а не оцінювальною фігурою.
4. **Партнерство та автономія** – діти залучаються до планування, мають свободу вибору і право на власну думку.
5. **Уважність до культурного контексту** – враховується різноманіття та досвід втрат чи переселення.
6. **Підтримка сильних сторін** – акцент на здібностях і талантах дитини, формування впевненості.
7. **Запобігання повторній травматизації** – уникання тригерів, принижень, жорстких команд і навантажень без урахування емоційного стану.

У позашкільному просторі, де панує неформальна освіта та вільна атмосфера, травмоорієнтований підхід не тільки зменшує емоційне навантаження, але й створює умови для розвитку життєстійкості, самовираження та соціалізації дитини. У навчальному посібнику С.Богданов,

«Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віка та школярів»[2,с.208] представлені корекційно - розвиткові програми програми, метою якої є підвищення стійкості до переживань наслідків стресу дошкільнятами після психотравмуючих проблем та під час воєнного конфлікту. Ідеї Богданова цілком узгоджуються з принципами травмоорієнтованого підходу, який у позашкільній освіті набуває особливої значущості. Адже саме у вільному, творчому середовищі дитина має змогу відновлювати віру у власні сили,

налагоджувати позитивні соціальні зв'язки, розвивати навички взаємопідтримки та співпереживання. Це створює передумови для формування психологічного благополуччя, емоційної стабільності та внутрішнього відчуття безпеки навіть у кризових умовах.

Отже, травмоорієнтований підхід у позашкільній освіті виступає цілісною системою взаємодії, спрямованою на підтримку дітей, які пережили стресові чи травматичні події, та на створення середовища, де вони можуть відчувати себе у безпеці, проявляти творчість і поступово відновлювати емоційну рівновагу. Позашкільна освіта, з її гнучкістю, неформальністю та орієнтацією на інтереси дитини, є оптимальним простором для реалізації цього підходу. Саме тут дитина отримує можливість самовираження, підтримку з боку дорослого-наставника та досвід конструктивної взаємодії з однолітками.

Врахування нейропсихологічних механізмів впливу травми, створення передбачуваного й безпечного емоційного простору, забезпечення вибору, партнерства та розвитку сильних сторін є ключовими умовами формування стійкості, впевненості та позитивної самооцінки у дітей. Практичні напрацювання сучасних дослідників і фахівців, таких як М. Швед, С. Богданов, О. Черненко, підкреслюють важливість системної, делікатної та професійної підтримки дітей у кризових умовах.

Таким чином, у період воєнного стану та соціальної нестабільності травмоорієнтований підхід стає не просто методом роботи, а необхідною педагогічною стратегією, що забезпечує психосоціальне благополуччя, сприяє розвитку життєстійкості та формує підґрунтя для гармонійного особистісного розвитку дитини. Такий підхід визначає якісно новий рівень роботи позашкільних закладів, де пріоритетом є не лише навчання, а передусім підтримка, безпека та людяність.

1.2. Вплив травматичних подій на психіку дитини

Проблема дитячої психотравми є однією з найактуальніших у сучасній психології, педагогіці та соціальній роботі, особливо в умовах зростання кількості кризових ситуацій, воєнних дій, внутрішнього переселення, соціально-економічної нестабільності та зниження рівня безпеки в суспільстві. Сьогодні значна кількість дітей стикається з травматичними подіями, які залишають глибокий слід у психіці та впливають на подальший емоційний і особистісний розвиток О.Кононко «Мотивація та емоційно-вольова сфера дітей є критичними для успішної адаптації в позашкільних освітніх середовищах»[10].

Психотравма в дитячому віці: сутність і механізми. Посібник В.Андрейкова «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» розкриває теоретичні та практичні засади кризових ситуацій і специфіки їх переживання особистістю. Психотравма - це не лише наслідок однієї події, а комплексна реакція особистості на кризову ситуацію, яка порушує базові почуття безпеки, стабільності й довіри до світу [1,с.149]. Важливо зазначити, що психотравма у дітей має особливі характеристики через їхній вразливий психічний розвиток. Дитина може не усвідомлювати повною мірою подію, але її тіло і психіка реагують на стресові фактори, що проявляється у вигляді страхів, тривожності, порушень сну, поведінкових змін або регресивних реакцій. Механізми психотравми включають, емоційне перевантаження коли інтенсивність переживань перевищує можливості дитини їх усвідомлено опрацювати, дисоціація своєрідне «відключення» свідомості від травмуючого досвіду для збереження психічної цілісності, фіксація у травмуючій події повторне прокручування у свідомості епізодів, що може перешкоджати нормальному розвитку та адаптації, зміни у відносинах і сприйнятті світу дитина може втратити базову довіру до дорослих, навколишнього середовища, що ускладнює соціальну адаптацію.

Довготривалі наслідки психотравми залежать від віку дитини, тривалості та інтенсивності травмуючих факторів, наявності підтримки з боку близьких та здатності дорослих забезпечити безпечне і стабільне

середовище. Раннє втручання і психосоціальна підтримка допомагають мінімізувати ризики розвитку хронічних психологічних проблем і сприяють формуванню життєстійкості та адаптивних стратегій подолання стресу.

Дитина, на відміну від дорослого, ще не має сформованих механізмів подолання труднощів, тому будь-який стресовий чи травматичний досвід може істотно вплинути на її емоційний, когнітивний і соціальний розвиток. У дитячому віці психіка є надзвичайно пластичною, тому пережиті події закарбовуються глибоко та формують основу подальшого ставлення до себе, інших людей і світу. Травматичні ситуації можуть викликати почуття страху, безпорадності, тривожності, призводити до порушень сну, зниження успішності, агресивності або, навпаки, замкненості. Відсутність своєчасної підтримки дорослих - батьків, педагогів, психологів - може спричинити довготривалі наслідки у вигляді емоційної нестабільності, труднощів у спілкуванні та формуванні самооцінки. Саме тому важливо створювати для дитини безпечне, підтримувальне середовище, де вона зможе відновити почуття захищеності, довіри та контролю над власним життям.

Діти особливо вразливі до впливу стресових ситуацій, і кожна дитина може мати унікальний набір реакцій на травматичні події, які вона пережила. Після травматичної події дитина може відчувати страх, тривогу, безнадію, почуття розлучення або невизначеності; може мати факти про те, що молодші діти можуть мати обмежене розуміння травматичної події, що призводить до розгубленості, страху та відчуття безпорадності. Старші діти, з іншого боку, краще зрозуміють ситуацію, але також проявляють такі небажані психоемоційні стани, як почуття провини або сорому. До цього слід додати, що діти, які раніше пережили травму, можуть бути більш уразливими до наслідків наступних травматичних подій. Крім того, культурні та екологічні фактори теж можуть виступати певними психотравматичними умовами. Культурне походження та соціально-психологічний розвиток дитини може впливати як на інтерпретацію небажаних подій, так і на власне самопочуття. Фактори навколишнього середовища, такі як бідність, наявність

насильства та соціальна ізоляція, можуть як самотійно виступати психотравмуючим фактором, так і ускладнювати ті, які виникають в інших умовах. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід[5,с.24-28], О.Булгакова, М.Савченко. Психологічна травма - це емоційна реакція на подію, яка порушує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності. Для дитини такою подією може стати війна, втрата батьків, переселення, насильство, нехтування потребами, булінг, а також хронічний стрес. розглядаючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виокремлює травмуючі ситуації під час військових дій. У дітей травматичні переживання проявляються не лише у вигляді страху чи тривоги, але й у зміні поведінки, труднощах у навчанні, розладах сну, соматичних симптомах тощо. Вони можуть втрачати здатність до довіри, емоційної регуляції, мотивації до пізнання. Діти дошкільного та молодшого шкільного віку, які пережили травматичну ситуацію, можуть отримати відчуття безпорадності. Вони невпевнені в тому, чи їм й досі щось загрожує. Діти мають загальне почуття страху, що виходить за рамки травматичної події та впливає на інші аспекти їх життя. Їм також складно описати словами те, що їх пригнічує або що вони відчувають. Ці відчуття безсилля та страху часто проявляються в поверненні до більш ранньої поведінки. Іноді діти, які пережили травматичну подію, не можуть самотійно засинати. Їм важко розлучитись з батьками. Часто діти, які до травматичних подій самі виходили на вулицю або у двір, більше не хочуть грати у відсутності дорослих. В деяких випадках в дітей спостерігається повернення до попередньої стадії розвитку - порушення мовлення. Також можливе виникнення проблем зі сном, нічних кошмарів або страху засинати. В багатьох випадках діти повторюють травматичний сюжет в іграх - дитина знову і знову у простій формі програє травматичну подію, часом намагаючись змінити її негативні наслідки.

Специфіка проявів у позашкільній освіті: Позашкільна освіта - це простір, у якому дитина перебуває добровільно, прагнучи задоволення,

розвитку, спілкування. Однак навіть у таких умовах травма може впливати на її участь у заняттях:

- Зниження концентрації: дитина не може тривалий час утримувати увагу, легко відволікається, забуває інструкції.
- Поведінкові прояви: гіперактивність або, навпаки, загальмованість; агресія або надмірне пристосування; ізоляція від групи.
- Затримка у соціальній адаптації: складність у встановленні контактів, уникання групових активностей, страх перед оцінкою чи критикою.
- Емоційні реакції: раптові спалахи гніву, плач, тривожність, замкненість, страх перед змінами чи новими людьми.

Такі прояви часто помилково трактуються педагогами як “дисциплінарні проблеми”, хоча насправді це сигнали емоційного болю та неврегульованого досвіду.

Вплив повторного стресу в освітньому середовищі: Повторна травматизація (retraumatization) може виникнути тоді, коли педагог несвідомо використовує авторитарні методи, принижує учня, нехтує його станом, або коли середовище в гуртку є небезпечним, непередбачуваним.

Тому важливо, щоб педагог був емоційно чутливим і вмів "читати" сигнали дитини. Це передбачає розуміння, що "важка поведінка" часто є проявом внутрішнього болю, а не свідомою непокорою.

Позитивний потенціал позашкільної освіти для дітей з досвідом травми.

Позашкільна освіта, за умови правильного підходу, може стати ресурсом для зцілення:

- Мистецтво, спорт, творчість ефективні інструменти для самовираження, які не вимагають вербалізації болючого досвіду.
- Безоцінювальне середовище - сприяє формуванню довіри, прийняття та самоцінності.
- Стабільні стосунки з дорослими дають відчуття безпеки та підтримки.
- Індивідуальний підхід дозволяє виявити та розвивати сильні сторони дитини, які можуть бути заблоковані через травму.

Впровадження травмоорієнтованого підходу у позашкільній освіті є надзвичайно актуальним, особливо в умовах зростання кількості дітей, які пережили травматичні події. Позашкільні заклади гуртки, студії, спортивні секції, центри творчості можуть стати безпечним простором для відновлення та розвитку дитини. У контексті травмоорієнтовного підходу, поняття ключового переживання дає цінне розуміння того, як окремі події як травматичні, так і позитивні - можуть стати поворотними віхами розвитку. «Психологічна травма може стати саме тим ключовим переживанням, що радикально змінює життєвий курс дитини - або блокує розвиток, або стимулює адаптацію через підтримку» О.Іванова [8,с.87].

Тому важливим завданням педагогів позашкільної освіти є створення умов, у яких потенційно травматичний досвід може трансформуватися у досвід зростання. Це можливо завдяки емоційно безпечному середовищу, підтримці стабільних стосунків з дорослими, розвитку довіри, самовираження та почуття компетентності. Участь у творчих, спортивних чи соціально значущих проєктах сприяє відновленню внутрішнього контролю, формуванню позитивної самооцінки, розвитку комунікативних навичок і життєстійкості.

Травмоорієнтований підхід у позашкільній освіті передбачає не лише реагування на наслідки травми, а й профілактику повторної травматизації, що досягається через гуманістичний стиль взаємодії, гнучкість у навчанні, визнання індивідуальних потреб і можливостей кожної дитини. Таким чином, позашкільний простір може стати місцем не лише дозвілля, а й психологічного зцілення, розвитку сили, віри у себе та у світ, що є особливо цінним у сучасних умовах суспільних викликів. Позашкільні заклади повинні забезпечити фізичну та емоційну безпеку для дітей. Це включає передбачуваність, чіткі правила та підтримку з боку дорослих. Створення такого середовища сприяє відновленню довіри та почуття безпеки у дітей, що є особливо важливим для тих, хто пережив травматичні або стресові події.

Крім фізичної безпеки, важливо забезпечити емоційну підтримку, яка включає:

- Стабільність і передбачуваність діяльності чіткий розпорядок, регулярні ритуали та правила допомагають дитині відчувати контроль над ситуацією.
- Прийняття та повага до індивідуальності дорослі повинні визнавати емоції дитини, слухати її без осуду та демонструвати емпатію.
- Активне залучення у спільну діяльність участь у творчих, ігрових та навчальних заходах допомагає відновлювати соціальні навички та почуття причетності.
- Моделювання безпечних способів вираження емоцій навчання дітей проговорювати свої переживання, керувати гнівом чи тривогою через ігрові або творчі форми.

Таке середовище не лише зменшує ризик повторної травматизації, але й стимулює розвиток життестійкості, саморегуляції та соціальних навичок, що є фундаментом психологічного благополуччя дитини у позашкільному просторі. «Створення безпечного та підтримуючого середовища є ключовим фактором у роботі з дітьми, які пережили травматичні події» О.Хижна, Арт - педагогіка і арт-терапія в соціальній реабілітації дітей, [24,с.12] Впровадження Травмо-Орієнтованого Підходу у позашкільній освіті сприяє створенню підтримуючого середовища, де кожна дитина може розвиватися, незважаючи на пережиті труднощі. Це вимагає зусиль, але результати виправдовують очікування.

Отже, вплив травматичних подій на психіку дитини є багатовимірним і тривалим процесом, який може визначати хід її подальшого розвитку. Позашкільна освіта, будучи гнучкою і людиноцентричною системою, має значний потенціал для психоемоційного відновлення, розвитку довіри та самоприйняття дитини. Впровадження травмоорієнтованого підходу у діяльність позашкільних закладів дозволяє не лише мінімізувати наслідки

травми, а й допомагає дитині поступово відновити цілісність, віру у власні сили та відчуття безпеки у світі.

1.3 Психологічне благополуччя дітей під час воєнного стану.

Війна - це завжди трагедія, але особливо болісно вона впливає на найменш захищену частину суспільства - дітей. Вони часто стають безмовними свідками та жертвами подій, які виходять далеко за межі їхнього розуміння. Дитяча психіка є надзвичайно вразливою, а пережитий досвід втрат, страху, руйнувань, вимушеного переселення чи розлуки з близькими залишає глибокий відбиток у свідомості.

Такі події можуть спричиняти тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), емоційну нестабільність, труднощі у спілкуванні, навчанні та формуванні довіри до світу. Крім того, у дітей може спостерігатися регресивна поведінка, наприклад, повернення до дитячих звичок, страху перед самотністю, відмова від самостійності. Часто виникає підвищена чутливість до стресових сигналів, гіпервідчутливість до шуму чи різких змін у навколишньому середовищі.

Особливу небезпеку становлять хронічні наслідки психотравми, які можуть проявлятися у вигляді тривалих емоційних і поведінкових порушень, порушень навчальної діяльності, соціальної ізоляції або проблем у міжособистісних стосунках. Діти, які пережили війну, потребують цілеспрямованої психологічної підтримки, безпечного середовища та стабільності, які допоможуть їм поступово відновити відчуття безпеки, довіри до людей та здатність до адаптації у нових умовах.

Раннє виявлення симптомів травми та системна підтримка з боку дорослих - батьків, педагогів і психологів - є ключовими для попередження розвитку тяжких психічних порушень і формування життестійкості дитини.

Психологічне благополуччя дітей у воєнний час є не просто бажаним, а життєво необхідним чинником збереження їхнього розвитку, адаптації, а згодом і реінтеграції в мирне життя. Воно визначає здатність дитини

відновлювати внутрішню рівновагу, формувати почуття безпеки, довіри до дорослих і впевненості у власних силах.

Саме тому питання підтримки ментального здоров'я дітей повинне бути пріоритетом не лише для родини, а й для всієї системи освіти, громади та держави. Забезпечення психологічного благополуччя включає створення безпечного і стабільного середовища, доступ до кваліфікованої психологічної допомоги, соціально-педагогічну підтримку, а також активне залучення дітей у діяльність, яка сприяє розвитку соціальних та емоційних навичок.

Особливо важливо враховувати, що воєнний досвід може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я, впливаючи на навчання, соціальну поведінку та міжособистісні стосунки. Тому своєчасне виявлення ознак стресу та травми, регулярне спілкування з дитиною, підтримка стабільного розпорядку та емпатійне ставлення з боку дорослих є ключовими для формування стійкості та адаптивності.

Інтеграція психологічної підтримки в усі рівні освітньої та соціальної системи, включно з позашкільними закладами, дозволяє зменшити ризик хронізації психологічних проблем, сприяє відновленню довіри до світу та формуванню у дітей ресурсів для подолання стресу. Таким чином, підтримка психологічного благополуччя у воєнний час є не лише гуманітарною необхідністю, а й інвестицією у майбутнє покоління.

Як зазначає Н.Пророк у довіднику «Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану»[19,с.21], важливо забезпечити комплексний підхід до допомоги, який охоплює як теоретичні, так і практичні аспекти роботи з дітьми. Авторка аналізує типові кризові ситуації, у яких опиняються діти під час війни, описує механізми їх психологічного реагування, а також надає чіткі рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо організації підтримувального середовища. Особливу увагу вона приділяє ролі дорослих у формуванні у дітей відчуття стабільності та безпеки, адже саме це є основою для подальшого відновлення емоційного стану.

Важливим елементом психологічної допомоги, за Н.Пророк, є створення умов для емоційного вираження пережитого досвіду через гру, малювання, розповіді, творчість. Такі методи дозволяють дитині поступово осмислювати події, зменшувати рівень тривоги, формувати відчуття контролю над власним життям. Крім того, авторка наголошує на необхідності травмоорієнтованого підходу у роботі з дітьми, який передбачає не лише подолання наслідків травми, а й зміцнення ресурсів самої дитини та її соціального оточення.

Таким чином, психологічна допомога дітям у воєнний час повинна розглядатися як система підтримки, що включає емоційно безпечне середовище, професійну роботу фахівців, залучення родини та громади. Важливо, щоб така система була цілеспрямованою, комплексною та доступною для кожної дитини, незалежно від місця проживання чи соціального статусу.

Тільки за умови спільних дій можливо забезпечити дітям шанс на відновлення, розвиток і збереження людяності попри випробування війною. Це передбачає:

- Раннє виявлення та підтримку дітей, які пережили травму, щоб запобігти хронізації психологічних проблем;
- Регулярну роботу з емоційною стабілізацією, розвитком навичок саморегуляції та соціальної взаємодії;
- Активну участь родини та спільноти, створення мережі підтримки, яка допомагає дитині відчувати себе захищеною і почутною;
- Професійну підготовку педагогів та психологів, щоб вони могли ефективно реагувати на симптоми травми та організовувати підтримуючі програми.

Комплексний підхід до психологічної підтримки дітей у воєнний час не лише допомагає відновити внутрішню рівновагу, а й формує життестійкість, адаптивність та здатність до взаємодії з іншими людьми, що є ключовим для майбутньої реінтеграції у мирне життя.

Саме тому питання збереження ментального здоров'я дітей повинне бути пріоритетом для родини, школи, громади та держави, у довіднику Н.Пророк психологічної допомоги дітям в умовах воєнного стану розхлянуто практичні і теоретичні проблеми допомоги дітям, проаналізовано складні ситуації та дано рекомендації для викладачів [19,с.21].

Психологічне благополуччя особистості пояснюють наступним чином – це динамічна характеристика особистості, в яку входять суб'єктивні та психологічні складові, які, своєю чергою, пов'язані з адаптивною поведінкою. Дослідники, більшою мірою, пов'язують благополуччя з самооцінкою та почуттям соціальної належності, аніж з якимось фізичними станами або фізичними функціями організму. Окрім цього воно пов'язане з реалізацією певних можливостей людини (матеріальних, духовних тощо) у роботі Н.Каргіна Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості [12,с.48-55]. Психологічне благополуччя - це стан, за якого дитина: відчувається в безпеці, має емоційний контакт із батьками або значущими дорослими, має змогу вільно висловлювати емоції, підтримує зв'язки з однолітками, бере участь у навчанні, грі та творчості, розвивається відповідно до свого віку, незважаючи на зовнішні обставини.

Н.Лунченко, І.Ткачук [16,с.38] у методичному посібнику висвітлюють сутність, показники психологічно безпечного освітнього середовища, психодіагностичні методи його дослідження та психологічні умови.

Погляди на психологічне благополуччя відбиваються в великій кількості моделей, які розроблені науковцями. Ось деякі з цих моделей: моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна та К. Ріфф модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, модель суб'єктивного соціального благополуччя Т. Данильченко та ін. Нині дослідження психологічного благополуччя продовжуються і в науковій психологічній літературі зустрічаються наступні виміри цього феномену благополуччя: сімейне (О.Тараданов), психічне (А.Кос), професійне благополуччя (К.Рут) та ін

Дбати за психоемоційним станом дітей, спостерігати за змінами в поведінці дітей, вводити елементи арт-терапії, релаксації, рухливих ігор у навчальний процес, створювати атмосферу довіри та прийняття, організовувати групові заняття, що сприяють спілкуванню та співпраці. Г.Костюк розробив методологічний посібник підтримки під час кризових ситуацій.

- Одними з найефективніших форм психологічної допомоги дітям у воєнний час є ті, що спрямовані на емоційне відновлення, розвиток відчуття безпеки та формування ресурсного стану. Їхня специфіка передбачає можливість застосування як окремо, так і в комплексі, що відповідає підходу комплексного оцінювання благополуччя дитини з урахуванням емоційного, когнітивного та соціального аспектів С.Логінова [15,с.62). Індивідуальні консультації з психологом особливо важливі для дітей, які пережили втрату близьких, стали свідками насильства, руйнувань чи інших травматичних подій. Під час таких зустрічей дитина має можливість висловити свої почуття, переживання, страхи у безпечній атмосфері прийняття. Психолог допомагає дитині усвідомити власний стан, навчитися регулювати емоції, формує навички самопідтримки та довіри до дорослого.
- Групові тренінги та заняття - сприяють формуванню почуття приналежності, відновленню довіри до оточення, розвитку навичок спілкування. Під час групових форм роботи діти навчаються взаємопідтримці, емпатії, самовираженню в безпечному середовищі. Такі заняття допомагають підвищити самооцінку, розвивають комунікативні вміння та соціальну компетентність.
- Психосвітні заходи - важлива форма роботи як із дітьми, так і з їхніми батьками. Під час таких занять дітей навчають навичкам емоційної саморегуляції, розпізнавання власних почуттів, способам подолання тривоги, а батьків - ефективній підтримці своїх дітей.
- Робота з родиною - невід'ємна складова психологічної допомоги, адже стабільний і підтримувальний дім є головним ресурсом для дитини.

Психологічна підтримка сімей дозволяє відновити взаєморозуміння, зменшити напругу у стосунках, сформувати атмосферу довіри та емоційної безпеки.

Отже, комплексна система психологічної допомоги дітям під час війни має включати індивідуальну, групову, арт- і сімейну роботу, спрямовану не лише на зняття гострих емоційних реакцій, а й на формування стійких внутрішніх ресурсів, необхідних для подальшої адаптації та гармонійного розвитку дитини.

Дослідження психологічного благополуччя показують, що воєнний стан має значний вплив на загальний стан психологічного благополуччя. Науковці досліджують цей феномен з різних точок зору, розглядаючи його як задоволення-незадоволення (Н. Бредберн та Е. Дінер), позитивний афект чи задоволеність життям у різних аспектах (М. Селігман). Теорія К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливостях в майбутньому [11,с.50]. У той час Т.Данильченко [6,с.7]. Українському психологічному журнал структура соціального благополуччя та неблагополуччя вважає благополуччя протистоянням людини та загальноприйнятих соціальних норм, існуючих у світі.

Аналізуючи сучасні дослідження психологічного благополуччя дитини, С.Логінова «Психологічне благополуччя дитини, від методології оцінювання до прикладних практик»[114,с.85] проводили аналіз існуючих підходів щодо трактування поняття "психологічне благополуччя дитини" та виявлення перспективних напрямів дослідження цього феномену. У роботі С.Логінової «Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик» авторка не лише систематизує існуючі підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя дитини», а й пропонує багатовимірну рамку для подальших досліджень та практичних втручань. Докладно розглянуто такі аспекти:

1. Теоретичні підходи й понятійний апарат

- Логінова зіставляє традиційні суб'єктивно-орієнтовані підходи (що підкреслюють внутрішні переживання дитини: задоволеність життям, емоційний комфорт) з об'єктивно-орієнтованими моделями (що акцентують на поведінкових індикаторах і соціальних умовах).
- В роботі виділено інтегративні моделі, які трактують благополуччя як результат взаємодії індивідуальних (особистісних) чинників, сімейного середовища та освітнього/соціального контексту.
- Авторка підкреслює необхідність розрізнення таких споріднених понять, як «щастя», «життєва удовлетвореність», «психологічна стійкість» і «психічне здоров'я», щоби уникнути концептуальної розмитості в дослідженнях.

2. Мультимірна структура психологічного благополуччя

- Запропонована структура включає щонайменше кілька взаємопов'язаних вимірів: емоційно-афективний (настрої, частота позитивних/негативних емоцій), когнітивно-ціннісний (сприйняття себе та майбутнього, автономія), соціально-функціональний (якість міжособистісних відносин, соціальна підтримка) та поведінково-адаптивний (шкільна успішність, комунікативні навички).
- Логінова підкреслює, що для дітей різного віку й з різними життєвими обставинами співвідношення цих складників може бути різним, тому важливий віковий та контекстуальний аналіз.

3. Методологія оцінювання: інструменти й їхні обмеження

- Огляд існуючих методик опитувальників, спостережних чек-листів, інтерв'ю та проєктивних технік показує, що жоден інструмент не є універсальним; кожен має свої сильні й слабкі сторони залежно від мети (екранінг, діагностика, оцінка втручань).
- Авторка аналізує проблеми валідності й надійності в дослідженнях дітей (вплив віку, мовних навичок, культурних відмінностей) та наголошує на потребі комбінованих методик (самозвіт + батьківські/вчительські оцінки + поведінкові індикатори).

Вказано також на етичні питання: забезпечення інформованої згоди, конфіденційності, уникнення шкідливих або стигматизуючих маркерів у процесі діагностики.

4. Прикладні практики й інтервенції

- Логінова розглядає програми шкільної психологічної підтримки, тренінги з емоційної компетентності та інтервенції, спрямовані на підвищення соціально-емоційних навичок.
- Авторка оцінює ефективність практик не лише за змінними суб'єктивного благополуччя, а й за показниками шкільної адаптації, соціальної інтеграції і відсутності ризикової поведінки.
- Наголошено на необхідності мультидисциплінарного підходу: робота психолога має бути інтегрована з педагогічною, соціальною та медичною підтримкою.

5. Емпірична частина і висновки (узагальнення на основі огляду досліджень)

- Зіставлення результатів різних досліджень демонструє узгодженість у виявленні ключових предикторів благополуччя: якісні батьківські стосунки, стабільність сімейного середовища, позитивний клімат у школі, наявність підтримки однолітків.
- Водночас авторка відзначає неоднозначні результати щодо ролі академічних досягнень: для деяких дітей успішність корелює з високим благополуччям, для інших - навпаки (стрес, перфекціонізм).

6. Прогалини в дослідженнях і перспективні напрями

- Серед виявлених прогалин брак лонгitudних досліджень, що відстежують динаміку благополуччя впродовж розвитку; недостатня увага до культурних і соціально-економічних відмінностей; обмежена кількість інтервенційних досліджень з контрольними групами.
- Логінова пропонує поглибити дослідження механізмів захисту та стійкості (resilience), а також вивчити, як цифрове середовище та соціальні мережі впливають на психологічне благополуччя сучасних дітей.

- Рекомендовано розробити адаптовані інструменти для вразливих груп (діти з інвалідністю, внутрішньо переміщені особи, діти з досвідом травми).

7. Практичні рекомендації для фахівців і політиків

- Посилення міжсекторальної координації (освіта, охорона здоров'я, соціальні служби) для створення надійних систем підтримки.
- Впровадження програм профілактики та раннього виявлення складностей, підготовка педагогів і батьків до розвитку емоційної грамотності у дітей.
- Моніторинг ефективності прикладних практик на рівні шкіл та громад із використанням стандартизованих індикаторів благополуччя.

8. Практичне і теоретичне значення робота Логінової слугує корисним містком між методологічними дискусіями й практикою: вона не лише систематизує існуючі підходи, а й окреслює конкретні шляхи для трансляції наукових знань у реальні програми підтримки дітей.

- Теоретично праця сприяє уніфікації термінології та пропонує багатовимірну модель, яка може бути підґрунтям для подальших емпіричних досліджень.

Найчастіше дослідники виділяють як його основний компонент психологічне здоров'я, "оскільки саме воно є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку особистості" а відповідно компонентами психологічного здоров'я є гармонія в емоційній і поведінковій сферах дитини, увага дорослих до її внутрішнього світу, її захоплень та інтересів, адаптованість дитини у суспільстві, збалансованість внутрішніх і зовнішніх особливостей розвитку дитини, успішність у різних видах діяльності, адекватна соціальна поведінка. Водночас поняття "психічне здоров'я" і "психологічне здоров'я" розрізняються за змістом, оскільки перше стосується розвитку психічних процесів і механізмів, а друге - позитивного функціонування особистості в цілому. У своїй роботі «Психологія архетипу дитини» (*The Psychology of the Child Archetype, Collected Works, Vol. 9, Part I*), К. Юнг [56,с.151] описує архетип дитини як символ початку, потенціалу та

цілісності. Він підкреслює, що «почуття покинутості, вразливості, небезпеки тощо це все розширення незначних початків "дитини" та її таємничого і чудесного народження»

Висновок до першого розділу

Отже у цьому розділі було визначено мету та окреслено основні завдання дослідження, спрямовані на теоретичне обґрунтування та практичну реалізацію травмоорієнтованого підходу в діяльності закладів позашкільної освіти. Сформульована мета передбачає всебічне вивчення психолого-педагогічних особливостей дітей із травматичним досвідом, аналіз сучасного стану впровадження травмоорієнтованих практик та розробку ефективних рекомендацій для педагогів. Визначені завдання логічно структурують хід дослідження, забезпечують послідовний рух від теоретичного аналізу проблеми до розробки практичних рішень, спрямованих на створення безпечного, підтримувального освітнього середовища у позашкільних закладах. Це, у свою чергу, сприятиме гармонійному розвитку дитини, підвищенню її психологічного добробуту та соціальній адаптації.

Таким чином, вступна частина дослідження окреслює наукову й соціально-практичну актуальність теми, визначає її міждисциплінарний характер, що охоплює психологію, педагогіку, соціальну роботу та практичну діяльність у сфері позашкільної освіти. Сформульовані мета і завдання дослідження не лише окреслюють його загальну спрямованість, а й забезпечують чіткий алгоритм подальшої роботи, що передбачає поступове занурення в суть проблеми – від глибокого теоретичного осмислення до конкретних практичних рекомендацій.

У центрі дослідження перебуває дитина як суб'єкт, що потребує чутливого та відповідального підходу з боку дорослих. Запропонований травмоорієнтований підхід розглядається як основа для створення гуманістичного, безпечного середовища в позашкільних закладах, що, в умовах воєнного стану та посттравматичного стресу, є не лише бажаним, а й

необхідним для збереження психічного здоров'я, формування особистісної стійкості та мотивації до самореалізації.

Узагальнюючи, можна зазначити, що правильно окреслені вихідні положення дослідження закладають міцну основу для подальшого теоретико-методологічного аналізу й емпіричної перевірки ефективності травмоорієнтованих практик у позашкільній освіті.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

2.1. Організація та методика дослідження травмоорієнтованого підходу в позашкільних закладах у підтримці дітей

Сучасна система позашкільної освіти відіграє важливу роль у формуванні безпечного, підтримувального середовища для дітей, які часто стикаються з життєвими труднощами та травматичними подіями. Зважаючи на зростання кількості дітей, що мають досвід втрати, війни, вимушеного переселення або родинних криз, надзвичайної ваги набуває застосування травмоорієнтованого підходу в роботі педагогів позашкільних закладів.

На відміну від формальної шкільної системи, позашкільна освіта має потенціал створення менш формалізованого, більш гнучкого й чутливого до потреб дитини освітнього простору. Саме тут можуть реалізовуватись ключові принципи травмоінформованої практики: емоційна безпека, підтримка, довіра, залученість, повага до особистого простору та права на вибір.

У таких умовах педагог виступає не лише носієм знань, а й провідником у процесі емоційного відновлення, який допомагає дитині усвідомити свої переживання, прийняти їх і знайти власні ресурси для подолання наслідків травми. Атмосфера прийняття, щирого інтересу до особистості та її унікального досвіду сприяє формуванню відчуття безпеки, що є базовою умовою для навчання та розвитку.

Гнучкість позашкільної освіти дозволяє індивідуалізувати підхід до кожної дитини, адаптувати зміст і методи діяльності відповідно до її емоційного стану, рівня готовності до взаємодії та темпу особистісного зростання. Залучення дітей до творчості, спорту, волонтерських або

соціальних ініціатив формує у них відчуття значущості, причетності та контролю над власним життям - саме ті чинники, які допомагають нейтралізувати наслідки травматичного досвіду.

Отже, позашкільна освіта, впроваджуючи травмоорієнтований підхід, стає простором відновлення, довіри та розвитку життєстійкості, де дитина може не лише відновити внутрішню рівновагу, але й розкрити свій потенціал у безпечному, підтримувальному середовищі. Задача психолога, який працює з дитиною, – розпізнати і розуміти фактори при наданні психологічної підтримки дітям, які пережили травму. Особливо беручи до уваги індивідуальні потреби та обставини кожної дитини. Відомо, що різні фахівці, які працюють в сфері психічного здоров'я в консолідації, можуть разом визначити більш ефективні стратегії як профілактики, так і подолання негативних станів у дітей. Надання такої своєчасної та відповідної психологічної підтримки, як правило, дозволяє полегшити негативний вплив травматичних подій, а також закладає основи певної їх психологічної стійкості до подолання небажаних травмуючих чинників.

Метою дослідження було з'ясувати, наскільки ефективно застосовується травмоорієнтований підхід у позашкільних освітніх закладах для підтримки дітей, які мають ознаки психологічної травми, та виявити можливості для покращення психоемоційного клімату в закладі.

Тяжка життєва ситуація серйозно позначається на благополуччі, безпеці життєдіяльності дитини, та виникненні обставин, в яких вона не завжди може знайти вихід, і супроводжуються переживанням. Л.Виготський ввів поняття ключового переживання як «одиниці» стосунків дитини і середовища. «Ключовим переживанням ми називаємо таке переживання, в якому з особливою силою відображається характерне ставлення дитини до дійсності в даний момент її розвитку»

Ключове переживання це емоційно значущий досвід, який має вирішальне значення для психічного розвитку дитини на певному віковому етапі. Це не просто сильна емоція, а переживання, що трансформує ставлення

дитини до себе, інших та світу. Воно охоплює як внутрішні зміни (особистісні, мотиваційні), так і соціальні впливи (виховання, стосунки, ситуації).

Переживання будь-якої ситуації визначає те, як саме ця ситуація буде чи не буде впливати на розвиток особистості. У межах однієї сім'ї та в однакових життєвих обставинах у різних дітей можна спостерігати різні зміни розвитку, адже одна і та сама подія переживається ними по-різному - залежно від віку, емоційної зрілості, індивідуально-психологічних особливостей та наявності підтримки з боку дорослих. Саме тому надзвичайно важливо вивчати, як дитина осмислює свій досвід, які емоції він у неї викликає та як це впливає на її подальшу поведінку, мотивацію і здатність до адаптації.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей впровадження травмоорієнтованого підходу в позашкільній освітній діяльності на основі емпіричного аналізу, проведеного серед дітей, які відвідують заклад позашкільної освіти. Дослідження спрямоване на виявлення емоційного стану, рівня психологічного благополуччя, особливостей самовираження та мотиваційної сфери вихованців, що дозволяє оцінити ефективність створення безпечного та підтримувального середовища у позашкільному просторі.

Сучасні наукові підходи підкреслюють, що «впровадження травмоорієнтованого підходу дозволяє зменшити негативні наслідки травми та покращити адаптацію дітей» (Національний центр «Ла Страда-Україна»[17,с.38]. Крім того, «позашкільна освіта у воєнний час повинна враховувати психологічний стан дітей та специфіку травматичного досвіду» (Інститут проблем виховання НАПН України[18,с.96].

У межах емпіричної частини було використано три методики:

Методика «Кактус» - проєктивний малюнковий тест, який дозволяє оцінити рівень тривожності, агресивності, емоційної напруги та внутрішніх конфліктів дитини через аналіз символічного зображення.

Методика «Дерево» - спрямована на дослідження емоційного стану, самооцінки та образу «Я» дитини. Особливості малюнка (форма, розмір, деталі) дають змогу визначити рівень впевненості, відчуття захищеності та ставлення до себе й оточення.

Методика вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу (6–14 років) - орієнтована на виявлення рівня сформованості вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності, що є важливими індикаторами психологічного благополуччя і здатності дитини до саморегуляції.

Застосування цих методик у комплексі дозволяє отримати цілісне уявлення про емоційний стан дітей, особливості їхнього реагування на стресові фактори та визначити ефективність травмоорієнтованих практик у позашкільному середовищі. При цьому, «інноваційна та проєктна діяльність закладів освіти сприяє психологічній стабільності дітей у кризових умовах» С.Шкарлета [21с.140]. Вибірка дослідження включала 44 дітей віком 6–14 років, що відвідують гуртки у позашкільному закладі освіти Обласного Будинку художньої творчості.

Вибірка дослідження:

- 44 дітей віком від 6 до 14 років, які відвідують гуртки (декоративно - ужиткового мистецтва, художньо естетичного напрямку) у закладі позашкільної освіти.
- Усі діти мають ознаки стресових переживань з них, 3 - з родин військовослужбовців, 1 – без батька. 2 - вітчизн. 1 - з багатодітної родин.

Методи дослідження:

1. Методика «Кактус» - це проєктивна психологічна методика, яка використовується для дослідження особливостей емоційного стану, захисних механізмів та агресивності у дітей. Вона ґрунтується на принципах арттерапії та вільного малюнка.

Метод спостереження

Розмір кактуса - великі розміри можуть свідчити про завищену самооцінку або демонстративність, маленькі - про невпевненість, тривожність.

Наявність і форма колючок — важливий індикатор рівня агресії та захисних механізмів:

- багато гострих, довгих колючок - ознака агресивності, можливо, внутрішнього конфлікту;
- відсутність колючок - вказує на відкритість або відсутність психологічного захисту.

Форма стовбура та симетрія - стабільність особистості, рівень самоорганізації.

Оточення (кадр, фон, додаткові об'єкти) - рівень соціалізації, уявлення про навколишній світ.

Колірна гамма - відображає емоційний стан:

- темні кольори - ознака негативних емоцій;
- яскраві та насичені - оптимістичний настрій.

2. Методика «Дерево» - це ще одна проєктивна методика, широко застосовувана у психології для дослідження особистісних особливостей, внутрішнього стану, самооцінки та переживань людини (особливо дітей). Вона дуже популярна завдяки простоті проведення і глибокому аналітичному потенціалу.

Метод спостереження

Коріння - глибинні емоції, стосунки з родиною, відчуття основи, підтримки

Стовбур - «ядро» особистості, внутрішня сила, здатність долати труднощі

Гілки - соціальні контакти, амбіції, відкритість до зовнішнього світу

Листя / плоди - результативність, очікування, самооцінка, творчість

Порожнини, надломи - травми, страхи, внутрішні конфлікти

Колірна гамма - емоційний фон: темні кольори - тривога, яскраві - тимізм

Етапи дослідження:

1. Підготовка інструментів дослідження (малюнки, результати групового дослідження).

2. Проведення діагностичних процедур.

3. Обробка та аналіз даних.

3. Методика вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу (6–14 років)

3. Методика вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу (6–14 років) - орієнтована на аналіз рівня сформованості вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності.

Мета методики визначення рівня розвитку вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності у дітей, що відвідують заклади позашкільної освіти.

Завдання методики оцінити рівень сформованості вольових якостей (наполегливість, самоконтроль, відповідальність), визначити ступінь емоційної стабільності дитини (урівноваженість, рівень тривожності), дослідити мотивацію до участі в творчих заняттях і досягнення результату.

Отже з можна зробити висновок, що травмоорієнтований підхід у позашкільній освіті є ефективним засобом підтримки дітей, які пережили стресові та травматичні події. Його впровадження дозволяє створити безпечний та підтримувальний простір, формує емоційну стійкість, розвиток творчих здібностей та відчуття власної значущості, що є важливим для подальшого особистісного та соціального розвитку дітей.

2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

1. Проведено аналіз первинних даних за методикою «Кактус». В оцінюванні брали участь діти віком 6–14 років, які відвідують гуртки

Обласного будинку художньої творчості. Результати первинного дослідження дозволяють оцінити рівень тривожності, агресивності, емоційної напруги та внутрішніх конфліктів дітей. Аналіз отриманих даних відображено в **додатку 1**, що дає змогу систематизувати інформацію та виділити основні тенденції емоційного стану вихованців.

Аналізуючи дані рівня особистісної тривожності у підлітків за методикою «Кактус», було здійснено детальну обробку отриманих результатів, що дало змогу визначити особливості прояву тривожності серед дітей різної статі. Узагальнені дані первинного дослідження представлені у **таблиці 2.2**, яка містить кількісні показники рівнів тривожності та дозволяє простежити загальні тенденції у вибірці.

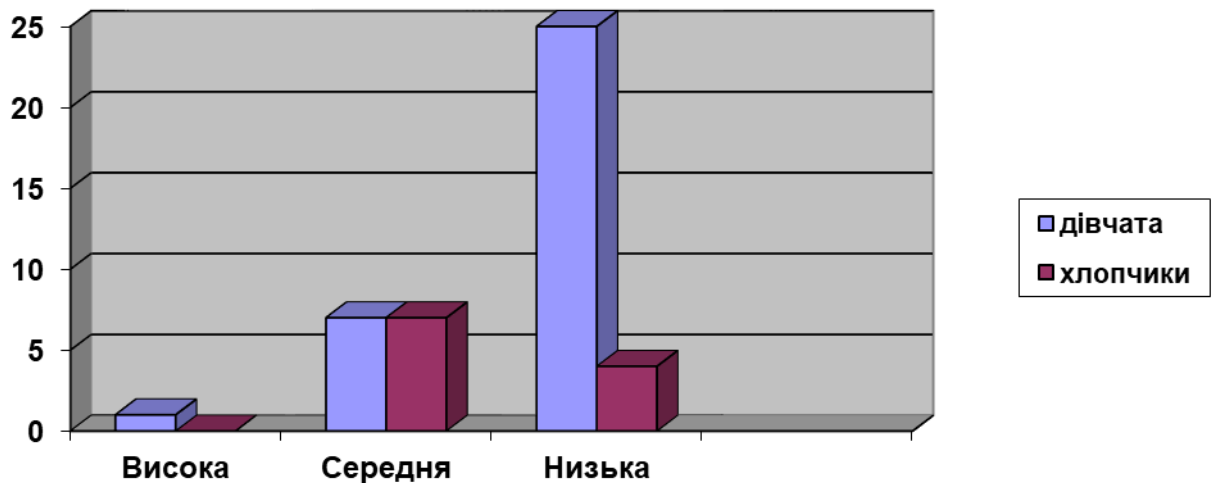
Для наочності динаміку показників тривожності за статтю відображено у **діаграмі (рис. 2.1)**, що забезпечує порівняльний аналіз між групами хлопців та дівчат і дає змогу виявити можливі відмінності у переживанні емоційного напруження. Графічне представлення результатів підсилює інформативність дослідження та сприяє більш точному розумінню емоційного стану підлітків.

Таблиця 2.2

Показники рівня особистісної тривожності у підлітків за методикою «Кактус»

Тривожність		Хлопці		Дівчата		Усього	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Особистісна	Високи	0	0,0%	1	3,0%	1	2,2%
	й	7	63,6%	7	21,2%	14	31,8%
	Середні	4	36,36%	25	75,76%	29	65,91%
	й						
	Низьки						
	й						

*Діаграма показників тривожності за статтю методика
«Кактус»*



Низький рівень тривожності переважає серед підлітків, особливо серед дівчат. 25 дівчат мають низький рівень тривожності, що становить 75,76% серед усіх дівчат. Серед хлопців цей показник нижчий — лише 4 особи (36,36%).

Середній рівень тривожності зафіксовано однаково у 7 хлопців і 7 дівчат. Проте відносно загальної кількості хлопців, це складає значно вищий відсоток — 63,64%, що вказує на більшу емоційну напругу у цієї групи.

Високий рівень тривожності виявлено лише у 1 дівчини (3,03%). Серед хлопців він відсутній зовсім.

Підсумовуючи данні тривожності дітуй можна сказати, що дівчата демонструють стабільніший емоційний стан із переважанням низького рівня тривожності, тоді як у хлопців більше випадків середньої тривожності, що може свідчити про потребу в додатковій психологічній підтримці цієї групи.

Аналізуючи показники рівня самооцінки у підлітків за методикою «Кактус», можна простежити особливості сформованості уявлень дітей про себе, власні можливості та емоційно-ціннісне ставлення до власної особистості. Узагальнені результати дослідження представлено у **таблиці**

2.3, що дозволяє визначити співвідношення високого, середнього та заниженого рівнів самооцінки серед учасників вибірки.

Отримані дані дають змогу виявити тенденції у розвитку «Я-образу» підлітків, а також визначити потенційні ризики формування неадекватної самооцінки, яка може негативно впливати на емоційний стан, мотиваційну сферу та соціальну адаптацію.

Таблиця 2.3

*Показники рівня самооцінки у підлітків за методикою
«Кактус»*

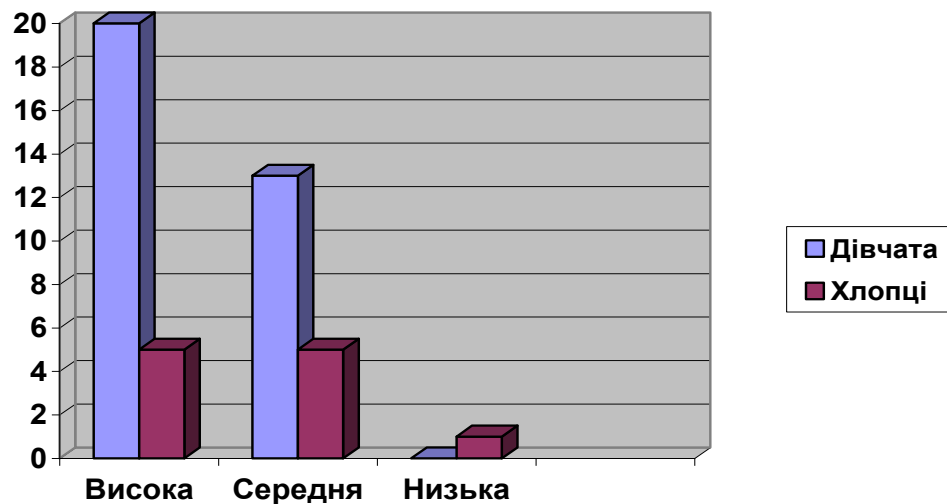
Самооцінка		Хлопці		Дівчата		Усього	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Особистісна	Високий	5	45,45%	20	60,61%	25	56,82%
	Середній	5	45,45%	13	39,39%	18	40,91%
	Низький	1	9,09%	0	0,00%	1	2,27%

Результати рівня самооцінки за методикою «**Кактус**» подано також у графічній формі. З метою підвищення наочності та можливості порівняльного аналізу показників між хлопцями та дівчатами побудовано **діаграму розподілу самооцінки за статтю (рис. 2.2).**

Графічне відображення результатів дозволяє чітко простежити особливості формування самооцінки у підлітків різної статі, виявити потенційні тенденції, відмінності та диспропорції, що є важливим для подальшого аналізу психологічного благополуччя та розробки корекційно-розвивальних заходів.

Рис. 2.2

Діаграма розподілу самооцінки за статтю методика «Кактус»



- Висока самооцінка переважає як у хлопців, так і у дівчат, але значно більше — у дівчат.
- Середній рівень трапляється рідше, знову ж більше у дівчат.
- Низька самооцінка виявлена лише у дівчат, хлопці з таким рівнем не зафіксовані.

Аналізуючи проведене дослідження методики «Кактус» виявлено високий рівень тривожності переважає у хлопців (75%), середній рівень тривожності (25%), низький рівень у хлопчиків відсутній. Результати проведеного дослідження дівчат виявлено високий рівень тривожності (50%), середній рівень тривожності (16,7%), низький рівень тривожності (33,3%). Підсумовуючи проведене дослідження 44 малюнків «Кактус» хлопчиків та дівчаток в віці 6-14 років можна зробити висновок, що хлопчики більш підвержені до тривожності ніж дівчатка, лише дівчата мають низький рівень тривожності, що свідчить про відносно стабільніший емоційний стан у частини з них, 24 дітей (54,5%) мають високий рівень самооцінки, 8 дітей (18,2%) мають середній рівень самооцінки, 12 (27,3%) мають низький рівень самооцінки.

Більшість підлітків (56,82%) мають високий рівень особистісної самооцінки, що свідчить про позитивне сприйняття себе, впевненість у власних силах. Середній рівень самооцінки притаманний майже 41% підлітків — це може означати певну нестабільність, залежність від зовнішньої оцінки, але без критичних негативних проявів. Лише 1 особа (2,27%) має низький рівень — що є позитивним показником для загального психологічного стану вибірки.

Порівняння хлопців і дівчат:

Дівчата загалом демонструють вищий рівень самооцінки: 60,61% мають високий рівень проти 45,45% у хлопців.

- Середній рівень є більш типовим для хлопців (45,45%), ніж для дівчат (39,39%).
- Низький рівень виявлено лише в одного хлопця (9,09%), тоді як у дівчат таких немає.

Такий розподіл може свідчити про ефективне соціальне середовище, позитивні взаємини, підтримку з боку дорослих, що сприяє формуванню адекватної самооцінки. Вищий рівень у дівчат може бути пов'язаний із більшою емоційною відкритістю, саморефлексією або культурними чинниками, які підтримують розвиток особистісної впевненості.

Загальний висновок проведеного дослідження:

- високий рівень тривожності (особливо серед хлопчиків) є показником психологічного дискомфорту,
- у дітей з низькою тривожністю переважає висока самооцінка — це позитивний сигнал.
- необхідно надати психоемоційну підтримку дітям із високою тривожністю та низькою самооцінкою.
- Варто звернути увагу на роботу з хлопчиками, які мають вищу тривожність і нижчу самооцінку, ніж дівчата.

Рекомендації на основі аналізу : індивідуальні бесіди з психологом, використання технік релаксації (дихальні вправи, арт-терапія), забезпечення

комфорного середовища для дитини. Підтримка дітей з низькою самооцінкою, підвищення мотивації через похвалу за зусилля, не лише за результати, заохочення для участі у групових проектах, де можна відчувати успіх, позитивне підкріплення від керівників гуртків та батьків.

Викладачі повинні розпізнавати тривожність учнів, формувати сприятливу атмосферу у класі, психопрофілактика шкільного стресу (контроль навантаження, підтримка).

2. Аналіз первинних даних методики «Дерево»

У первинному аналізі результатів методики «Дерево» брали участь діти віком від **6 до 14 років** Обласного будинку художньої творчості. Отримані показники емоційного стану та рівня тривожності респондентів систематизовано та подано у **додатку 2**, що дозволяє узагальнити вихідний рівень їх психоемоційного благополуччя та виявити ключові особливості у їхніх переживаннях і поведінкових реакціях.

Проведено аналіз показників рівня особистісної тривожності у підлітків за методикою «Дерево». Узагальнені результати діагностики систематизовано та подано у **таблиці 2.5**, що дозволяє оцінити особливості переживання тривожності в досліджуваній групі, визначити домінуючі тенденції та окреслити напрямки подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Таблиця 2.5

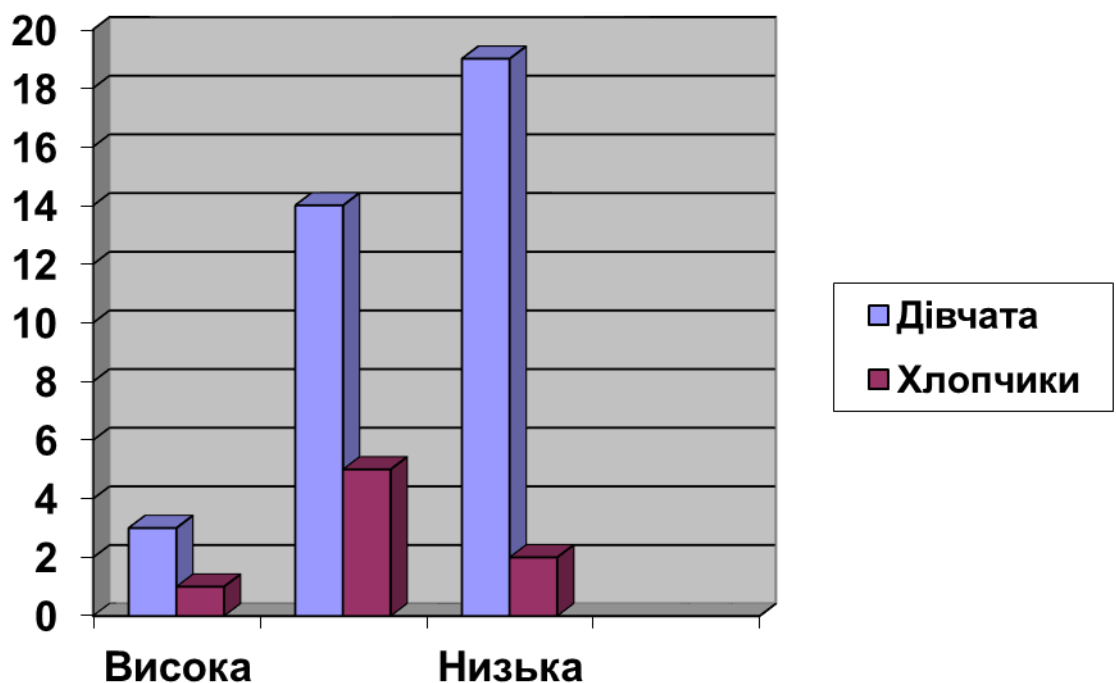
Показники рівня особистісної тривожності у підлітків методики «Дерево»

Тривожність		Хлопці		Дівчата		Усього	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Особистісна	Високий	1	12,5%	3	8,3%	4	9,1%
	Середній	5	62,5%	14	38,9%	19	43,2%
	Низький	2	25,0%	19	52,8%	21	47,7%

Результати рівня особистісної тривожності за методикою «Дерево» також відображено у графічній формі. Для наочності та порівняння показників між хлопцями та дівчатами побудовано **діаграму розподілу тривожності за статтю (рис. 2.3).**

рис 2.3

Діаграма показників тривожності за статтю методика «Дерево»



Проведено аналіз показників рівня особистісної самооцінки підлітків за методикою «Дерево». Узагальнені результати систематизовано та подано у **таблиці 2.6**, що дозволяє оцінити рівень впевненості дітей у власних здібностях, їх ставлення до себе та особистісні ресурси для подолання стресових ситуацій.

Отримані дані дають змогу визначити тенденції формування самооцінки у досліджуваній групі та виявити дітей, які можуть потребувати додаткової

психологічної підтримки для підвищення впевненості у собі та соціальної адаптації.

Таблиця 2.6

*Показники рівня особистісної самооцінки підлітків методикою
«Дерево»*

Самооцінка		Хлопці		Дівчата		Усього	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Особистісна	Високий	1	12,5%	12	33,3%	13	29,5%
	Середній	6	75,0	23	63,9%	29	65,9%
	Низький	1	25,0	1	2,8%	2	4,5%

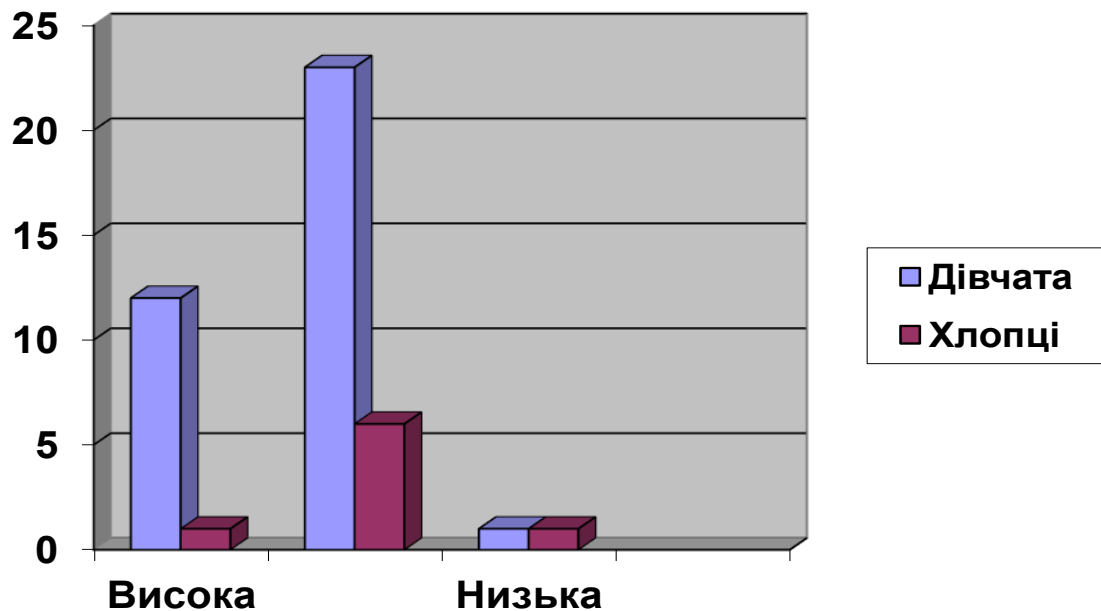
Показники рівня особистісної самооцінки за статтю відображено в діаграммі за методикою «Дерево» рис. 2.4

Аналіз результатів дослідження за методикою «Дерево»

1. Рівень особистісної тривожності дітей з високим рівнем тривожності виявлено у 4 дітей (9,13%) дівчат і 1 хлопця, середній рівень - у 19 дітей (43,2%): 14 дівчат і 5 хлопців. Низький рівень - у 21 дитини (47,7%), 19 дівчат і 2 хлопців переважає низький рівень тривожності, що свідчить про загальне емоційне благополуччя учасників дослідження. Однак наявність дітей із високим рівнем тривожності (9,1%) вказує на потребу у цілеспрямованій психолого-педагогічній підтримці, особливо в індивідуальній роботі.

2. Рівень особистісної самооцінки дітей Висока самооцінка спостерігається у 13 дітей (29,5%): 12 дівчат і 1 хлопець, Середня самооцінка — у 29 дітей (65,9%): 23 дівчини і 6 хлопців, низька самооцінка — у 2 дітей (4,5%): по 1 серед хлопців і дівчат.

*Діаграма показників самооцінки за статтю методика
«Дерево»*



- Більшість дітей (майже 2/3) мають середній рівень самооцінки, що є типовим показником у підлітковому віці.
- Низька самооцінка виявлена рідко (4,5%), однак це свідчить про необхідність моніторингу психологічного стану цих дітей.
- Показник високої самооцінки (29,5%) у поєднанні з низькою тривожністю характерний для психологічно стійких дітей.

3. Проведено аналіз результатів дослідження **«Вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців у позашкільному закладі (6–12 років)»**. Участь у дослідженні брали діти, які відвідують гуртки Обласного будинку художньої творчості. Узагальнені показники рівня емоційно-вольових якостей та мотивації систематизовано та відображено у **таблиці**

2.7, що дозволяє оцінити сформованість вольових якостей, рівень емоційної стабільності та мотивацію до творчої діяльності серед вихованців.

Отримані дані дають змогу виявити сильні сторони дітей, а також ті аспекти емоційно-вольової та мотиваційної сфери, які потребують додаткової підтримки педагогів для забезпечення ефективного розвитку та психологічного благополуччя.

Таблиця 2.7

Аналіз проведення дослідження

«Вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців в позашкільному закладі (6-12 років) для педагогів»

№	Сфера оцінки	Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Емоційна стабільність	Дитина виглядає емоційно врівноваженою на заняттях				6	18	20	44
	Вміє контролювати емоції у стресових ситуаціях				6	18	20	44
	Має друзів, активно взаємодіє з іншими дітьми				3	19	22	44
2. Соціальні стосунки	Доброзичлива, відкрито спілкується				1	20	23	44
	Доброзичлива, відкрито спілкується				1	20	23	44
	Дотримується правил				1	19	24	44

	співіснування у колективі						
3. Мотивація та активність	Із задоволенням бере участь у заняттях			7	13	24	44
	Виявляє інтерес до нових тем, завдань			7	15	22	44
	Бере ініціативу у творчій або ігровій діяльності			4	19	21	44
4. Самооцінка та впевненість	Демонструє впевненість у власних діях			5	18	21	44
	Не боїться помилитися або висловити думку			3	18	23	44
	Має позитивне ставлення до себе			3	17	24	44
5. Розвиток самостійност і	Може самостійно виконати інструкцію або завдання			6	19	19	44
	Орієнтується в нових ситуаціях без надмірної допомоги			5	17	22	44
	Показує відповідальність за свої дії			4	19	21	44

Таблиця 2.8

Аналіз порівняння показників емоційно-вольової сфери та мотивації
вихованців в позашкільному закладі (6-12 років) для педагогів

№	3		4		5	
Емоційна стабільність	6	13,64%	18	40,91%	20	45,45%
	6	13,64%	18	40,91%	20	45,45%
	3	6,82%	19	43,18%	22	50,00%
Соціальні стосунки	1	2,27%	20	45,45%	23	52,27%
	1	2,27%	20	45,45%	23	52,27%
	1	2,27%	19	43,18%	24	54,55%
Мотивація та активність	7	15,91%	13	29,55%	24	54,55%
	7	15,91%	15	34,09%	22	50,00%
	4	9,09%	19	43,18%	21	47,73%
Самооцінка та впевненість	5	11,36%	18	40,91%	21	47,73%
	3	6,82%	18	40,91%	23	52,27%
	3	6,82%	17	38,64%	24	54,55%
Розвиток самостійності	6	13,64%	19	43,18%	19	43,18%
	4	11,36%	17	38,64%	22	50,00%
	4	9,09%	19	43,18%	21	47,73%

Аналізуючи анкетні данні можна сказати слудуюче, що: емоційна стабільність понад 88% дітей мають середній або високий рівень емоційної стабільності. Вони можуть контролювати свої емоції, демонструють дружню поведінку й мають соціальні зв'язки. Це свідчить про здатність до адаптації в групі. Певна частина (11%) ще може потребувати емоційної підтримки. Соціальні стосунки дітей показують високі показники рівня 5 (понад 53%) демонструють сформованість комунікативної культури у дітей. Вони охоче взаємодіють, дотримуються норм і є відкритими. Лише один учень (2,27%) може потребувати уваги через складнощі в соціалізації. Мотивація та активність – половина дітей (51%) показують високий рівень мотивації,

проявляють ініціативу та зацікавленість у нових темах. Водночас 13,6% демонструють нижчу включеність — це сигнал для вчителів урізноманітнити методи викладання або звернути увагу на індивідуальні особливості цих дітей. Самооцінка та впевненість - діти в цілому демонструють здорову самооцінку та не бояться висловлюватися. Понад половина мають високий рівень упевненості, що є сприятливим для формування позитивної «Я»-концепції. 8% - це потенційно тривожні діти, які можуть уникати активної участі або боятися помилок. Розвиток самостійності - показники демонструють загальну тенденцію до розвитку самостійності: більшість дітей виконують інструкції без допомоги, проявляють відповідальність. Для частини (11%) слід створювати додаткові можливості для самостійної діяльності, наприклад через ігрові або дослідницькі завдання.

Загальний висновок дослідження позитивний: переважна більшість дітей демонструють середній або високий рівень розвитку у всіх ключових сферах (самооцінка, мотивація, соціальні зв'язки, самостійність). У 9–13% дітей спостерігаються нижчі показники. Це не критично, але варто впровадити підтримку — індивідуальну або групову, з акцентом на розвиток емоційної стійкості, впевненості та мотивації.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження засвідчило, що більшість дітей у позашкільних закладах позитивно сприймають атмосферу гуртків, проте не всі відчують можливість звернутися по підтримку або безпечно виражати емоції. Запровадження структурованих заходів таких як емоційні вправи, простори довіри, впровадження м'яких форм діагностики може істотно підвищити ефективність підтримки дітей. Елементи травмоінформованої педагогіки можуть бути легко інтегровані в позашкільну практику через адаптовані методики, без шкоди для творчого та вільного характеру навчання. Однак для досягнення глибшого ефекту важливо поєднувати організаційні зміни з терапевтичними елементами, які сприятимуть

емоційному відновленню дітей. У другому розділі дослідження було розглянуто організацію та методику впровадження травмоорієнтованого підходу в позашкільних закладах освіти, а також проведено емпіричне дослідження психологічного стану дітей, які відвідують гуртки Обласного будинку художньої творчості.

Аналіз отриманих даних за методиками «Кактус» і «Дерево» показав, що більшість дітей демонструють низький або середній рівень тривожності, що свідчить про загальне емоційне благополуччя вихованців. Водночас серед хлопців частіше зустрічається середній рівень тривожності, що вказує на потребу у додатковій психоемоційній підтримці цієї групи. У дітей з низьким рівнем тривожності переважає висока самооцінка, що позитивно впливає на їхню здатність до саморегуляції та соціальної адаптації.

Дослідження емоційно-вольової сфери та мотивації показало, що більшість дітей мають сформовані вольові якості, емоційну стабільність і мотивацію до творчої діяльності. Водночас частина вихованців потребує індивідуальної підтримки для розвитку впевненості у собі та ефективної соціальної взаємодії.

Комплексний аналіз результатів засвідчив ефективність впровадження травмоорієнтованого підходу у позашкільних закладах. Його застосування сприяє формуванню безпечного та підтримувального середовища, розвитку життєстійкості, творчих здібностей і почуття власної значущості у дітей.

Отже, травмоорієнтований підхід у позашкільній освіті є дієвим засобом підтримки психоемоційного благополуччя дітей, допомагає попереджати негативні наслідки стресових і травматичних ситуацій та створює умови для особистісного та соціального розвитку вихованців.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ТРАВМООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ

3.1.Корекційна програма для дітей які пережили травматичні події.

3. Корекційна програма, спрямована на підтримку дітей із досвідом психотравмувальних подій, є комплексною системою психологічних, освітніх та соціально-педагогічних заходів, що ґрунтуються на сучасних доказових підходах травмоорієнтованої практики. Її розроблення базується на розумінні того, що дитяча психіка особливо чутлива до впливу стресу, а наслідки травми можуть проявлятися у вигляді емоційних, поведінкових, когнітивних та соматичних порушень, які потребують системного корекційного впливу.

Однією з ключових позицій, що обґрунтовують необхідність спеціальних корекційних заходів, є концепція нейробіологічного впливу травми на мозок дитини. За Н. Bath *«травмоорієнтований підхід базується на розумінні нейробіологічного впливу стресу на дітей»*[27]. Це означає, що травма змінює функціонування нервової системи, знижує здатність до саморегуляції, порушує процеси навчання та соціальної взаємодії. Тому програма повинна включати техніки, які активують механізми відновлення нервової системи та формують новий досвід безпеки.

Провідною умовою ефективності програми є створення безпечного середовища. Porges у своїй полівагальній теорії доводить, що відчуття безпеки є нейрофізіологічною основою для стабілізації емоцій та розвитку соціальної взаємодії[47]. Відповідно, програмні заходи мають бути

структурованими, передбачуваними та побудованими з урахуванням темпу дитини.

Розвиток психологічної стійкості є пріоритетним завданням програми. R.Ang зазначає, що *«партнерство в освітніх закладах має ключове значення для розвитку стійкості та емпатії у дітей»* [№25], а R.Ang & B.Hartley наголошують на ролі *структурованих втручань та позитивного підкріплення* [26]. Це означає, що корекційна робота повинна поєднувати взаємодію фахівців, педагогів, батьків та самої дитини.

У програмі використовуються вправи на розвиток навичок адаптації, відновлення почуття контролю над власним станом, формування вміння розпізнавати свої емоції, навчання стратегій подолання стресу, розвиток здатності звертатися по допомогу.

Такі практики узгоджуються з підходами J. Herman , яка вважає, що процес відновлення після травми включає *три фази: безпеку, переосмислення та відновлення зв'язків* [36].

Корекційна програма приділяє особливу увагу розвитку емоційної регуляції базової здатності, яка часто порушується після травматичних переживань. Delahooke наголошує, що *«інтервенції, засновані на роботі мозку, можуть зменшувати поведінкові проблеми та покращувати емоційну регуляцію у дітей»* [31]. У межах програми застосовуються такі методи дихальні техніки, соматичні вправи (розслаблення, «заземлення») тілесно-орієнтовані практики за P.Levine , який зазначає, що *тіло зберігає травму, а тому робота з тілесними реакціями є ключовою* [42].

Окремим елементом програми є інтеграція технік травмоорієнтованої когнітивно-поведінкової терапії (TF-CBT). Cohen, Mannarino & доводять, що ефективне лікування дитячої травми передбачає поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, спрямованих на формування адаптивних переконань і зниження тривожності [28];[29].

У програму включено такі елементи робота з негативними переконаннями, побудова наративу травми в безпечному темпі, тренування навичок вирішення проблем, техніки релаксації та самоконтролю.

Розрив або послаблення прив'язаності є одним із найглибших наслідків травми. D.Hughes наголошує, що *«інтервенції, орієнтовані на прив'язаність, пробуджують здатність до любові у глибоко травмованих дітей»* [38]. Для цього програма включає взаємодію у форматі «дорослий–дитина», ігрові техніки. відновлення довіри через позитивні спільні дії.

A.Solter підкреслює важливість ігрової терапії, що *«зміцнює батьківсько-дитячі зв'язки та допомагає долати поведінкові труднощі»* [52]. Ігрові техніки також відповідають ідеям D.Siegel & Bryson які доводять необхідність «цілісного розвитку мозку» [50].

M.Coyne та Hutchings наголошують на важливості турботливого батьківства, яке формує емоційну стабільність дитини [30] [39]. Тому програма передбачає системні консультації та психоосвітні зустрічі для батьків.

Для дітей, що пережили втрату, вимушене переселення, руйнування соціальних зв'язків, важливо враховувати не лише власний досвід, а й травму родини. M.Wolynn доводить, що *«спадкова сімейна травма формує емоційні патерни та ідентичність дитини»*[54].L.Heller & A.LaPierre пояснюють, що ранні травматичні досвіди впливають на самооцінку, саморегуляцію та відчуття зв'язку з іншими[37]. Тому програма включає елементи роботи з родиною та безпечними значущими дорослими.

Корекційні заняття повинні враховувати рівень навантаження та внутрішні ресурси дитини. R.Wright у своїй теорії інтенсивності мотивації зазначає, що діти змінюють свої зусилля залежно від сприйнятої складності завдання[55]. Це означає необхідність поділу завдань на малі кроки, підтримки почуття успіху, поступового ускладнення діяльності, використання позитивного підкріплення.

Мета корекційної програми травмоорієнтованого підходу для позашкільної освіти полягає у створенні комплексного психоемоційного середовища, яке сприятиме відновленню психологічного благополуччя дітей, які пережили травматичні події, та розвитку їхніх ресурсів для подолання наслідків стресових ситуацій. Програма має на меті знизити рівень тривожності та внутрішньої напруги, забезпечуючи можливість безпечного вираження емоцій через різноманітні техніки. В корекційній програмі використовувались проєктивні та психодіагностичні методики, адаптовані до вікових особливостей дітей молодшого та середнього шкільного віку. Важливим завданням у роботі з дітьми є формування позитивної самооцінки, впевненості у власних силах та життєстійкості. Як зазначає Л. Божович [3], «особистість дитини розвивається у взаємодії з соціальним середовищем та під впливом педагогічних факторів», що підкреслює роль педагогічної підтримки та соціальної взаємодії у розвитку дитини, що досягається через підтримку індивідуальних здібностей дітей, розвиток творчого потенціалу та отримання досвіду успішної взаємодії у групі.

Окрім цього, програма спрямована на розвиток навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів, що дозволяє дітям ефективно адаптуватися у соціальному середовищі та підвищує їхню стійкість до подальших стресових подій. Таким чином, корекційна програма забезпечує цілісну підтримку психоемоційного розвитку дитини, інтегруючи психологічні, соціальні та творчі ресурси, що сприяють відновленню внутрішньої рівноваги та формуванню здорової «Я»-концепції. У межах дослідження емоційного стану та особливостей психологічного благополуччя дітей у позашкільному закладі було застосовано низку проєктивних і психодіагностичних методик, спрямованих на глибше розуміння внутрішнього світу дитини. Зокрема, використано методики автора Дж. Бук, 1948 «Дерево» та «Кактус», які дають змогу визначити приховані переживання, рівень тривожності, базові страхи, самооцінку, ступінь відкритості або захисності дитини. Малюнок «Дерево» відображає уявлення

дитини про власне «Я» та своє місце у світі: об'єм крони та стовбура, наявність коріння, порожнин, зламаних гілок чи плодів дозволяють зробити висновки про почуття стабільності, підтримки, ресурсності чи, навпаки, уразливості. Методика «Кактус», спрямована на вивчення характерологічних та емоційних рис, допомагає визначити рівень внутрішньої напруги, агресивності, потреби в захисті та особливості реагування на стресові ситуації.

Додатково було проведено аналіз внутрішнього емоційного стану дитини, який охоплював спостереження за невербальною поведінкою, проявами емоційної регуляції, умінням виражати почуття та справлятися із фрустрацією. Це дозволило визначити провідні емоції, які супроводжують дитину в навчально-виховному процесі, а також рівень емоційної стабільності та адаптивності.

Для комплексної оцінки особистісного розвитку також використано методику вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців у позашкільному закладі. Вона дала змогу охарактеризувати сформованість довільної регуляції, здатність дитини контролювати поведінку, долати труднощі, планувати діяльність, а також визначити провідні мотиви участі у позашкільних заняттях пізнавальні, соціальні, ігрові, престижні, мотивацію досягнення чи мотивацію уникнення невдач. Отримані результати допомогли простежити, як наявність досвіду стресу чи травми впливає на самоконтроль, наполегливість та емоційний баланс вихованців.

Поєднання цих методик забезпечило комплексне розуміння психологічного стану дітей та дозволило виявити чинники, що потребують корекційної роботи. На основі аналізу отриманих даних зроблено висновок, що застосування травмоорієнтованого підходу в позашкільній освіті сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню здорової самооцінки, підвищенню емоційної стійкості та мотивації до діяльності.

Концептуальні засади: Програма ґрунтується на принципах травмоорієнтованого підходу, що передбачає:

- створення безпечного та підтримувального середовища;
- індивідуальний та груповий підхід до роботи з дітьми;
- розвиток життєстійкості, саморегуляції та емоційної компетентності;
- використання інтегрованих методик арт-, казко- та ігротерапії, а також релаксаційних та тілесно-орієнтованих практик.

2. Розробка корекційної програми передбачає

- аналіз психоемоційного стану дітей за допомогою проєктивних і психодіагностичних методик;
- побудову модульної структури занять, що включає психоосвітні, корекційні та розвивальні вправи;
- застосування віково-адаптованих методик для дітей молодшого та середнього шкільного віку;
- інтеграцію індивідуальних та групових форм роботи для підвищення ефективності підтримки.

3. Мета програми

- Сприяти емоційному відновленню та зниженню рівня тривожності дітей.
- Формувати позитивну самооцінку, життєстійкість та впевненість у собі.
- Розвивати навички саморегуляції, соціальної взаємодії та творчого самовираження.

4. Завдання програми

- навчити дітей розпізнавати та безпечно виражати власні емоції;
- розвивати навички саморегуляції та стрес-менеджменту;
- формувати навички співпраці, взаємопідтримки та емпатії;
- активізувати творчі та ігрові ресурси для психологічного відновлення;
- підвищити рівень соціальної адаптації та почуття безпеки у групі.

5. Методичне забезпечення

- *Проективні методики:* «Малюнок дерева» (К. Кох), «Кактус» (М.А. Панфілова);

- *Психодіагностичні методики*: методики оцінки емоційно-вольової сфери та мотивації, адаптовані для вікових груп дітей 6–14 років;
- *Інтерактивні групові техніки*: «Павутинка підтримки» (Бочелюк В.Й., 2024) та інші вправи для розвитку емпатії та співпраці.

Заняття 1 Методика М.А. Панфілова «Кактус», що дозволяє оцінити емоційно-особистісні характеристики дитини;

Мета заняття, оцінка та розвиток усвідомлення власних емоцій і внутрішніх переживань, зниження тривожності через вербалізацію та творче вираження емоцій, формування навичок саморегуляції та безпечного вираження агресії.

Обладнання: аркуші формату А4 або альбоми для малювання, кольорові олівці, фломастери, пластилін (за бажанням), наклейки для позначення емоцій, інструкція «Кактус» для дітей.

Хід заняття:

1. Підготовчий етап (5–10 хв.)
 - Привітання, коло «Як я почуваюся сьогодні?»;
 - Короткий релаксаційний ритуал: глибокий вдих-видих, легка розминка рук та плечей.
2. Основний етап (20–25 хв.) Вправа «Мій кактус»
 - Дітям пропонується намалювати свій «особистий кактус», який символізує їх емоції, переживання, внутрішній стан.

Інструкції:

- «Стовбур кактуса» – це те, що допомагає тобі відчувати себе сильним і захищеним;
- «Колючки» – негативні емоції, страхи, тривога, які тебе турбують;
- «Квітка або плоди» – позитивні емоції, радісні моменти, досягнення, що дають сили;
- «Фон або оточення» – люди, тварини, події, що впливають на твоє самопочуття.

Під час малювання психолог уважно спостерігає за дітьми, пропонує запитання для саморефлексії:

- «Що зараз відчуває твій кактус?»
- «Які колючки для тебе найбільш важливі?»
- «Що допомагає твоєму кактусу рости?»

3. Рефлексивний етап (10–15 хв.)

- Діти по черзі презентують свої малюнки, якщо вони готові, описують свої колючки та квіти;
- Групове обговорення: як можна підтримати себе або однокласника, якщо з'являються «колючки»;
- Використання методу «зняття колючок»: діти наклеюють маленькі наклейки на негативні частини малюнка, символічно зменшуючи тривогу.

4. Заключний етап (5 хв.)

- Коротка медитація «Я – кактус у теплі сонця»: діти закривають очі, уявляють себе сильними та захищеними, відпускають тривогу;
- Підведення підсумків заняття: що нового дізналися про свої емоції, як можна впливати на «колючки» у повсякденному житті.

Очікуваний результат: діти навчаються усвідомлювати власні емоції, знижується рівень тривожності та внутрішнього напруження, формується здатність до саморегуляції та безпечного вираження агресії, педагог отримує дані для подальшої роботи над корекцією емоційного стану.

Заняття 2 Проективна методика К. Коха «Малюнок дерева», спрямована на дослідження внутрішнього емоційного стану.

Корекційне заняття: «Дерево моїх емоцій»

Методика: К. Кох «Малюнок дерева»

Мета заняття: дослідження та усвідомлення внутрішнього емоційного стану дитини, підтримка емоційної саморегуляції та розвитку позитивного самовідчуття, розвиток творчого самовираження через малюнок та вербалізацію.

Обладнання: аркуші формату А4 або альбоми для малювання, кольорові олівці, фломастери, олівці для графіки, наклейки або пластилін за бажанням.

Хід заняття:

1. Підготовчий етап (5–10 хв.)

- Привітання та коло «Як я почуваюся сьогодні?»;
- Легка релаксація: глибокий вдих-видих, розслаблення рук та плечей;
- Коротка бесіда про дерева: «Дерева ростуть, мають корені, стовбур і гілки, як і ми».

- Основний етап (20–25 хв.)

Вправа «Моє дерево»

Дітям пропонується намалювати дерево, яке відображає їхній внутрішній стан;

Інструкції:

- «Корені дерева» – це твої сили, ресурси, те, що тебе підтримує;
- «Стовбур» – твоє внутрішнє «я», те, що тримає тебе міцно;
- «Гілки та листя» – твої думки, емоції та мрії;
- «Плоди або квіти» – позитивні досягнення, радості, мрії;
- «Навколишнє середовище» (сонце, земля, небо) – важливі люди або події, що впливають на твій стан.

Педагог обережно ставить уточнюючі запитання під час малювання:

- «Які емоції ти відчуваєш зараз?»
- «Що допомагає твоєму дереву рости?»
- «Які частини дерева потребують підтримки?»

2. Рефлексивний етап (10–15 хв.)

- Діти, за бажанням, розповідають про свої малюнки;
- Групове обговорення: виявлення ресурсів та стратегії подолання «слабких місць» дерева;

- Використання методу «зміцнення дерева»: наклеювання символічних елементів на ті частини малюнка, що потребують підтримки (квіти, сонце, пташки).

3. Заключний етап (5 хв.)

- Медитація «Я – моє дерево»: діти уявляють себе сильними, стійкими, спокійними;
- Підведення підсумків: що нового дізналися про свої емоції, як можна підтримати себе в стресових ситуаціях.

Очікуваний результат:

- Діти усвідомлюють власні емоції та внутрішні ресурси;
- Підвищується здатність до саморегуляції та управління емоційним станом;
- Формується позитивне самовідчуття та впевненість у власних силах;
- Педагог отримує дані для подальшої індивідуальної роботи з емоційним станом дитини.

Заняття 3 Методика вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу (6–14 років) педагогом - орієнтована на аналіз рівня сформованості вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності.

Корекційне заняття: «Моя внутрішня сила та мотивація»

Методика: Вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців (6–14 років), педагогічна адаптація, 2024

Мета заняття: діагностика рівня сформованості вольових якостей, емоційної стабільності та мотивації до творчої діяльності, розвиток самоконтролю, наполегливості та відповідальності, підвищення інтересу до творчої діяльності та колективної взаємодії.

Завдання заняття:

- Виявити сильні та слабкі сторони емоційно-вольової сфери дітей.
- Сприяти формуванню навичок саморегуляції та контролю емоцій.
- Мотивувати дітей до активної участі у творчих та групових завданнях.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фломастери, наклейки, картки із завданнями, конструктори чи матеріали для творчості.

Хід заняття:

- Підготовчий етап (5–10 хв.)
 - Привітання, створення безпечної атмосфери;
 - Коротка гра «Посмішка навздогін» для підвищення емоційного тону;
 - Ознайомлення дітей із завданням заняття: «Сьогодні ми дізнаємося, наскільки сильні наші емоції та воля, і що нас мотивує творити».
- Основний етап (25–30 хв.)

Вправа 1. «Лабіринт цілей»

- Дітям пропонується намалювати шлях до мети (наприклад, завершення малюнка або творчої роботи);
- Педагог фіксує прояви наполегливості, здатності долати труднощі та емоційної стабільності.

Вправа 2. «Моє внутрішнє сонце»

- Кожен малює коло (сонце) і всередині пише/малює свої сильні риси та ресурси, зовні – бажані якості для розвитку;
- Педагог оцінює рівень самосвідомості, мотивації та вольових якостей.

Вправа 3. «Творчий вибір»

- Діти обирають серед декількох творчих завдань (малювання, ліплення, конструювання) і виконують їх;
- Педагог спостерігає активність, ініціативність, здатність завершувати завдання та ставлення до труднощів.
- Рефлексивний етап (10–15 хв.)
- Групове обговорення:
 - Що було важко і як вдалося подолати;
 - Які якості допомагали залишатися спокійним;
 - Що мотивує до творчості та нових спроб.
- Метод «коло підтримки»: діти вказують на сильні якості товаришів.

- Заключний етап (5 хв.)
- Візуалізація «Моя сила всередині» – діти уявляють себе впевненими, спокійними та мотивованими;
- Підведення підсумків, визначення особистої маленької мети на наступне заняття.

Очікуваний результат:

- Усвідомлення власних вольових якостей та внутрішніх ресурсів;
- Зміцнення емоційної стабільності та здатності контролювати реакції;
- Підвищення мотивації до творчості та активної взаємодії в групі;
- Надання педагогові інформації для планування індивідуальної підтримки дітей.

Заняття 4 Арт-терапевтичні техніки (Бочелюк В.Й., 2024; Панфілова М.А., 2020) «Мій будинок безпеки» – малювання або конструювання «кімнати безпеки». Метою вправи є створення внутрішнього відчуття безпеки та спокою, що досягається шляхом візуалізації та творчого самовираження. Вона допомагає знизити рівень тривоги та стресу, розвинути самовпевненість та навчити учасників спокійно реагувати на складні ситуації. Корекційне заняття «Мій будинок безпеки» (коротко)

Мета: сформувати відчуття внутрішньої безпеки, знизити тривожність, активізувати особисті ресурси спокою та саморегуляції.

Тривалість: 35–45 хв

1. Вступ (5 хв)

Коротке коло: «Як я почуваюся?» – діти показують смайлик/жест.

Мета – налаштування, перевірка емоційного стану.

2. Бесіда «Що таке безпека?» (2 хв)

Діти називають, що допомагає їм почуватися спокійно.

3. Арт-вправа «Мій будинок безпеки» (15–20 хв)

Завдання: намалювати або сконструювати місце, де дитина почувається захищеною.

Інструкція: «Уяви місце, де тобі добре й спокійно. Намалюй або створи його.»

Діти працюють з олівцями, фломастерами, наклейками, вирізками.

4. Обговорення (5–7 хв)

Короткі питання: «Що в твоєму будинку робить його безпечним?» «Що допомагає тобі заспокоїтися?»

Мета – закріплення ресурсів.

5. Міні-вправа «Камінчик спокою» (2 хв)

Кожен обирає маленький паперовий «камінчик».

Фраза: «Це нагадує мені, що я можу повернутися у свій будинок безпеки.»

Завершення (2–3 хв) «Коло побажань»: кожен говорить одне слово-побажання (спокій, сила, радість).

Заняття знижує напругу, формує образ безпеки, активізує внутрішні ресурси дитини.

Заняття 5 Групова гра «Павутинка підтримки» Бочелюк В.Й., 2024, мета заняття навчити дітей просити та пропонувати допомогу, створювати відчуття спільності. Методика: діти стають у коло, передають клубок нитки, висловлюючи один одному підтримку або позитивне слово, створюючи «павутинку» взаємопідтримки.

Корекційне заняття

1. Вступ (3-5 хв.) Психолог вітає дітей та пропонує коротку розминку «Емоційний жест» — кожен показує жестом або мімікою свій настрій. Це допомагає налаштуватися на відкриту взаємодію.

2. Бесіда про підтримку (2-3 хв.)

Коротка міні-дискусія:

- Чому інколи важко попросити про допомогу?
- Як почуватись, коли тебе підтримують?
- Як можна допомагати одне одному у групі?

Психолог підкреслює: у групі кожна дитина важлива та має право на підтримку.

3. Основна частина - гра «Павутинка підтримки» (15–20 хв.)

Інструкція:

1. Діти стають у коло.
2. Психолог тримає клубок нитки, бере кінчик у руку та промовляє:
«Я передаю ниточку (ім'я), бо ціную в тобі...» (або «дякую тобі за...»).
3. Потім кидає клубок дитині, яка отримує його, залишаючи нитку натягнутою.
4. Дитина робить те саме - передає клубок іншому учаснику з позитивними словами.
5. Так поступово утворюється «павутинка» — мережа, що символізує підтримку, важливість кожного та спільність групи.

Можливі фрази для дітей:

- «Мені подобається, що ти завжди...»
- «Я вдячний тобі за...»
- «Ти допомагаєш, коли...»
- «Ти робиш групу теплішою, бо...»

Важливо: усі слова мають бути доброзичливими й щирими.

4. Обговорення (5-7 хв.)

Коли павутинка створена, психолог пропонує поглянути на неї та дати відповіді:

- Що ви відчували, коли отримували клубок?
- А коли передавали?
- Чи легко було говорити слова підтримки?
- Для чого потрібна взаємодопомога?

Підсумовується, що кожен важливий, кожен пов'язаний з іншими, і в групі ніхто не залишається сам.

5. Завершення (3 хв.)

Вправа «Крок підтримки»: Кожна дитина завершує фразу:

Я можу підтримати інших, якщо» або «Я сьогодні зроблю маленький добрий вчинок»

Коротке коло побажань.

Очікувані результати:

- Діти вчаться відкрито просити допомогу й без страху приймати її.
- Зміцнюється довіра та згуртованість групи.
- Формується позитивне ставлення до взаємодії та емоційна безпека.

Заняття 6 Корекційна вправа «Амулет спокою»

Мета заняття:

- Розвиток навичок саморегуляції та контролю емоцій.
- Зниження рівня тривожності та внутрішньої напруги у дітей.
- Формування усвідомленого ставлення до власних емоцій та стратегій їх заспокоєння.
- Підвищення самооцінки через творчий процес та відчуття власної компетентності.

Методика проведення:

1. Вступна частина (5–7 хвилин):

- Педагог пояснює дітям, що кожен має «внутрішній спокій», який можна підтримувати спеціальними способами.
- Обговорюється, що таке «амулет спокою» — символічний предмет, який допомагає дитині відчувати себе впевнено та спокійно.
- Проводиться коротка релаксаційна вправа або дихальна техніка для налаштування на творчий процес.

2. Основна частина (20–25 хвилин):

- Діти обирають матеріали для створення амулету (папір, тканина, пластилін, намистини, шнурки, природні матеріали тощо).
- Під час творчого процесу педагог підбадьорює дітей описувати:
- Що робить їх спокійними у повсякденному житті.
- Які дії чи речі допомагають відчувати безпеку та впевненість.
- Кожна дитина створює власний «амулет спокою», вкладаючи у нього символи, кольори, форми, що асоціюються з відчуттям спокою та підтримки.

3. Заключна частина (10–15 хвилин):

- Діти презентують свої амулети, розповідають, що символізує кожен елемент та як амулет допомагає їм заспокоїтися.
- Обговорюються спільні та різні способи саморегуляції, формуються рекомендації, як застосовувати амулет у повсякденному житті.
- Педагог підкреслює цінність творчого процесу та важливість усвідомленого підходу до власних емоцій.

Очікуваний результат:

- Діти навчаться усвідомлювати свої емоції та знаходити способи їх регуляції.
- Підвищується рівень емоційної стабільності та відчуття безпеки.
- Формується позитивний досвід самовираження та співпраці в групі.

3.2. Аналіз формувального експерименту

Після завершення корекційної програми травмоорієнтованого підходу було здійснено повторне дослідження дітей, які брали участь у формувальному експерименті. Основна мета повторного дослідження полягала в оцінці ефективності програми щодо поліпшення психоемоційного стану учасників, їхніх навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та рівня самооцінки.

Методи оцінки Для порівняння початкових і кінцевих результатів використовувалися ті самі психодіагностичні та проективні методики, які були застосовані на констатуючому етапі: методики «Малюнок дерева» (К. Кох), «Кактус» (Панфілова) та методика вивчення емоційно-вольової сфери й мотивації. Також аналізу підлягала поведінка дітей під час групових занять - здатність до співпраці, емпатії, саморегуляції.

Крім того, під час експерименту використовувалося **спостереження** з боку педагогів та психологів - вони фіксували, наскільки діти застосовують техніки саморегуляції (дихальні вправи, творчі справи), як вони реагують на емоційні виклики в групі, чи змінюється їхня участь у взаємопідтримці.

Також проводилися інтерв'ю з дітьми - діти мали можливість поділитися власними відчуттями, що змінилося, що їм допомогло.

Результати Після завершення корекційної програми травмоорієнтованого підходу було проведено повторне дослідження дітей, які брали участь у формувальному експерименті. Основна мета повторного дослідження полягала у визначенні ефективності програми щодо покращення психоемоційного стану дітей, їхніх навичок саморегуляції, соціальної взаємодії та рівня самооцінки. Для цього було використано ті ж психодіагностичні методики, що й на початковому етапі, зокрема оцінку рівня тривожності та самооцінки.

Аналіз рівня тривожності На початковому етапі дослідження тривожність дітей була різною. Серед дівчат спостерігався переважно низький рівень тривожності (близько 59%), у деяких дітей рівень тривожності був середнім, а високий рівень зустрічався рідко. Серед хлопців більшість мала середній рівень тривожності (46%), частина – низький (45%), високий рівень реєструвався лише у незначній кількості дітей (9%). Це свідчило про певну емоційну напруженість, що могла бути наслідком пережитих травматичних подій.

Після проходження корекційної програми **у всіх дітей спостерігався низький рівень тривожності**. Середній та високий рівні тривожності зникли повністю, що демонструє ефективність програми у зниженні емоційного навантаження, розвитку відчуття безпеки та спокою у дітей. Така позитивна динаміка відповідає даним Вочелюка підкреслює значущість групових та індивідуальних корекційних методик для зниження тривожності у дітей.

Аналіз рівня самооцінки На початку експерименту самооцінка дітей була переважно середня або висока. Серед дівчат 65% мали високу самооцінку, 32% – середню, і лише 3% – низьку. Серед хлопців приблизно 55% демонстрували високу самооцінку, 45% – середню, а низької самооцінки не було. Така ситуація вказує на достатній, але не стабільний рівень

впевненості у власних силах, що потребує корекційної підтримки для підвищення психологічної стійкості.

Після завершення корекційної програми *усі діти (100%) продемонстрували високий рівень самооцінки*. Це свідчить про те, що програма успішно сприяла формуванню позитивного самосприйняття, розвитку життєстійкості та впевненості у собі.

Вплив корекційної програми на соціальні навички та емоційне благополуччя

Крім психоемоційних змін, програма сприяла розвитку соціальних навичок. Діти навчились: проявляти емпатію та розуміти емоції інших, пропонувати і просити допомогу, що формує відчуття спільності (групова гра «Павутинка підтримки», Бочелюк В.Й.), управляти власними емоціями через техніки саморегуляції (корекційна вправа «Амулет спокою»).

Позитивні зміни у соціальних навичках підтримують дані досліджень, які підтверджують, що травмоорієнтовані підходи у позашкільній освіті сприяють формуванню психологічної стабільності та відчуття безпеки у дітей.

Загальні висновки щодо ефективності формувального експерименту

1. Корекційна програма травмоорієнтованого підходу продемонструвала високу ефективність у зниженні рівня тривожності серед дітей різного віку та статі.
2. Всі діти показали позитивну динаміку рівня самооцінки, що свідчить про успішність програми у формуванні впевненості у собі та психологічної стійкості.
3. Програма сприяла розвитку соціальних ресурсів дитини, навичок співпраці та взаємопідтримки, що є особливо важливим для дітей, які пережили травматичні події.

Аналіз результатів формувального експерименту за методикою «Дерево»

З метою визначення ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми травмоорієнтованого підходу було проведено повторне діагностичне дослідження дітей молодшого та середнього шкільного віку за проєктивною методикою «Дерево». Ця методика дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан дитини, зокрема рівень тривожності, особливості емоційного реагування, самооцінку, відчуття безпеки, а також характер адаптивних реакцій у різних соціальних ситуаціях. Данні повторного аналізу дослідження відображено в додатку 3.

Використання цієї методики в рамках формувального експерименту дозволило об'єктивно простежити динаміку психоемоційного стану дітей до та після корекційної програми. Порівняльний аналіз первинних та повторних результатів надав можливість оцінити ефективність впроваджених втручань, виявити позитивні зміни у рівні тривожності та самооцінки, а також визначити, наскільки корекційні заходи сприяли формуванню відчуття безпеки та розвитку соціальних ресурсів дитини. Порівняльний аналіз тривожності за методикою «Дерево» відображено в таблиці 3.2 та порівняльний аналіз самооцінки за методикою «Дерево» відображено в таблиці 3.3

Порівняння первинних і повторних результатів за методикою «Дерево»

Таблиця 3.2

Тривожність за методикою «Дерево»

Рівень тривожності	Первинні дані (кількість)	Первинні (%)	Повторні дані (кількість)	Повторні (%)	Динаміка
Високий	4	9,1%	0	0%	▼ – 9,1%
Середній	20	45,5%	4	9,1%	▼ – 36,4%
Низький	20	45,5%	40	90,9%	▲ +45,4%

Таблиця 3.4

Самооцінка за методикою «Дерево»

Рівень самооцінки	Первинні дані (кількість)	Первинні (%)	Повторні дані (кількість)	Повторні (%)	Динаміка
Висока	18	40,9%	34	77,3%	▲ +36,4%
Середня	20	45,5%	10	22,7%	▼ – 22,8%
Низька	6	13,6%	0	0%	▼ – 13,6%

Роблячи аналіз первинних і повторних результатів за методикою «Дерево» можна зробити висновок, що в повторному дослідженні охоплено 44 дитини, так як і первинному 44 дитини. Динаміка рівня тривожності у первинному дослідженні спостерігалися такі показники, дані порівняння відображено в таблиці 3.4

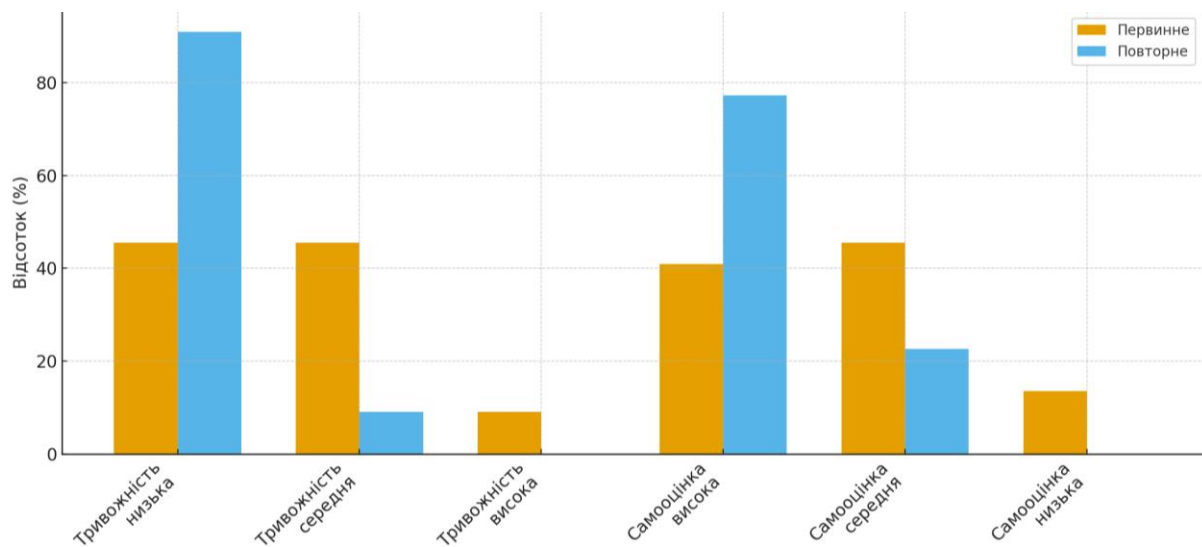
Таблиця 3.4.

Порівняння первинних і повторних результатів за методикою «Дерево»

Показник	Первинне дослідження	Повторне дослідження	Динаміка змін
Тривожність			
Низький рівень	45,5 % (20 дітей)	90,9 % (40 дітей)	+45,4 %
Середній рівень	45,5 % (20 дітей)	9,1 % (4 дітей)	–36,4 %
Високий рівень	9,1 % (4 дітей)	0 % (0 дітей)	–9,1 %
Самооцінка			
Висока самооцінка	40,9 % (18 дітей)	77,3 % (34 дітей)	+36,4 %
Середня самооцінка	45,5 % (20 дітей)	22,7 % (10 дітей)	–22,8 %
Низька самооцінка	13,6 % (6 дітей)	0 % (0 дітей)	–13,6 %

На діаграмі малюнок 3.1 відображено порівняльний аналіз первинних і повторних результатів дослідження за методикою «Дерево» щодо **рівня тривожності** та **самооцінки** дітей. Графічне відображення дозволяє наочно показати позитивну динаміку, що виникла після впровадження корекційно-розвивальної програми травмоорієнтованого підходу.

рис 3.1



- низький рівень – 45,5 % (20 дитина),
- середній рівень – 45,5 % (20 дітей),
- високий рівень – 9,1 % (4 дітей), .

Повторне дослідження засвідчило значні позитивні зміни:

- низький рівень тривожності – 90,9 %, (40 дітей)
- середній рівень – 9,1 %, (4 дітей)
- високий рівень – 0 %.

Таким чином, кількість дітей із низькою тривожністю збільшилась більш ніж удвічі, що свідчить про підвищення відчуття безпеки, стабілізацію емоційного стану та ефективність застосованих технік саморегуляції.

2. Динаміка самооцінки дітей

Первинні дані:

- висока самооцінка – 4,9 % (18 дітей),
- середня – 45,5 % (20 дітей) ,
- низька – 13,6 % (6 дітей) .

Повторні дані демонструють чітку тенденцію до зростання:

- висока самооцінка – 77,3 % (34 дітей),
- середня – 22,7 % (10 дітей) ,
- низька – 0 %.

Корекційна програма сприяла формуванню більш адекватного ставлення до себе, підвищенню впевненості у власних можливостях, формуванню позитивного «Я-образу», що відповідає попереднім дослідженням ефективності травмоорієнтованих інтервенцій.

Серед дітей, які брали участь у повторній діагностиці дівчаток – 36, хлопчиків – 8, у хлопчиків частіше зберігалися показники середньої самооцінки, у дівчаток частіше реєструвалися високі показники. Однак рівень тривожності знизився в обох групах, що вказує на універсальність програми.

Отримані дані дозволяють зробити низку висновків, впроваджена корекційна програма була ефективною, оскільки спостерігається зниження тривожності у більшості дітей, самооцінка дітей значно покращилася, що свідчить про підвищення рівня психологічної стабільності, позитивна динаміка підтверджує, що травмоорієнтований підхід знижує психоемоційне напруження, формує навички саморегуляції, зміцнює відчуття підтримки в колективі, підвищує стійкість до стресу.

Порівняльний аналіз первинного та повторного дослідження свідчить про суттєве покращення емоційного стану дітей та зростання їхньої самооцінки.

Аналіз результатів формувального експерименту за методикою «Кактус»

Повторне дослідження за методикою «Кактус» було проведене з метою визначення змін рівня особистісної тривожності підлітків після реалізації психопрофілактичних та розвивальних заходів. У вибірці повторно взяли участь усі 44 респонденти (10 хлопців та 34 дівчини), що забезпечує коректність порівняння з первинними даними. Результати повторного дослідження за методикою «Кактус» відображено в додатку 4.

Порівняння первинних та повторних результатів показало суттєве покращення психологічного стану підлітків :

- Високий рівень тривожності у первинному вимірюванні спостерігався у 2 респондентів (4,6%).
- У повторному дослідженні високий рівень не виявлено зовсім (0%).
- Це свідчить про повне усунення виражених тривожних проявів.
- Середній рівень тривожності мали 12 дітей (29,5%).
- У повторному вимірюванні також не зафіксовано жодного випадку середнього рівня.
- Отже, показник знизився на 29,5%.
- Низький рівень тривожності, характерний для емоційно стабільних та впевнених у собі дітей, у первинному дослідженні мали 30 підлітків (68,2%).

У повторному дослідженні низький рівень продемонстрували всі 44 учасники (100%).

Таким чином, у загальній групі відбулося зростання низького рівня тривожності на 31,8%, що є вагомим позитивним результатом. Данні результатів тривожності відображено в таблиці 3.6, аналіз динаміки порівняння результатів тривожності з попередніми даними відображено в таблиці 3.7 та в діаграмі рівня тривожності за методикою «Кактус» рис.3.2

Таблиця 3.6

Повторні результати за методикою «Кактус»

Тривожність	Хлопці: К-ть	Хлопці: %	Дівчата: К-ть	Дівчата: %	Усього: К-ть	Усього: %
Високий	0	0%	0	0%	0	0%
Середній	0	0%	0	0%	0	0%
Низький	10	100%	34	100%	44	100%
Всього	10	100%	34	100%	44	100%

Таблиця 3.7

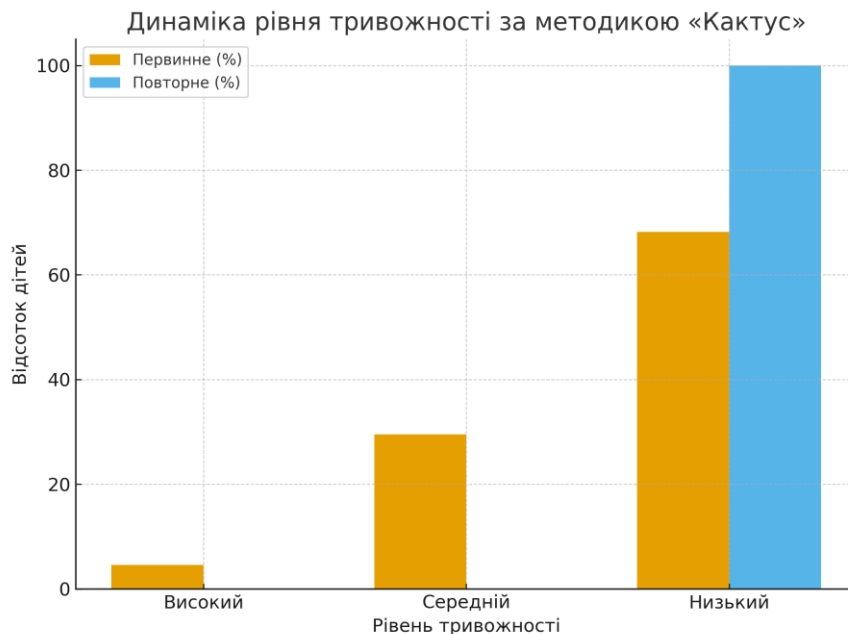
Аналіз порівняння динаміки результатів за методикою «Кактус»

Показник	Первинне дослідження (К-ть / %)	Повторне дослідження (К-ть / %)	Динаміка змін
Високий рівень тривожності	2 підлітки (4,6%)	0 (0%)	Зниження на 4,6%, повне усунення високої тривожності
Середній рівень тривожності	12 підлітків (29,5%)	0 (0%)	Зниження на 29,5%, відсутність середнього рівня
Низький рівень тривожності	30 підлітків (68,2%)	44 (100%)	Зростання на 31,8%, усі діти перейшли в низький рівень
Хлопці – низький рівень	4 (9,1%)	10 (100%)	Зростання на 90,9%, усі хлопці стали низькотривожними
Дівчата – низький рівень	26 (59,1%)	34 (100%)	Зростання на 40,9%, усі дівчата стали низькотривожними
Загальна кількість учасників	44 (100%)	44 (100%)	Без змін

Діаграма відображає динаміку рівня тривожності серед хлопців та дівчат у первинному та повторному дослідженнях за методикою «Дерево». На ній порівнюються три рівні тривожності — високий, середній та низький, що дозволяє наочно побачити позитивні зміни після проведення корекційно-розвивальної роботи.

Динаміка серед хлопців у первинному дослідженні хлопці мали різні рівні тривожності високий рівень – 2,3%, середній рівень – 13,6%, низький рівень – 9,1%. У повторному дослідженні спостерігається повна нормалізація емоційного стану 0% – високої тривожності, 0% – середньої, 100% – низький рівень. На діаграмі видно різке зростання показника низького рівня та повне зникнення інших двох рівнів.

Рис 3.2



Динаміка серед дівчат первинні результати показують високий рівень – 2,3%, середній рівень – 15,9%, низький рівень – 59,1%. Повторні результати демонструють стовідсоткове зниження тривожності, 0% – високий рівень, 0% – середній, 100% – низький рівень. На діаграмі помітне значне підвищення низького рівня та нульові значення для інших показників.

На діаграмі чітко видно повне зникнення високої та середньої тривожності як у хлопців, так і у дівчат, перехід усіх учасників до групи низького рівня тривожності після повторного вимірювання, виражена позитивна динаміка, що свідчить про ефективність проведених психопрофілактичних і корекційних занять. Діаграма наочно показує, що завдяки застосуванню травмоорієнтованого підходу, підтримці та корекційним програмам рівень тривожності дітей суттєво знизився, а емоційний стан значно стабілізувався.

***Аналіз результатів формувального експерименту за методикою
«Вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців в
позашкільному закладі (6-12 років) для педагогів***

Проведене повторне дослідження емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців позашкільного закладу віком 6–12 років засвідчило позитивну динаміку розвитку дітей у всіх ключових сферах оцінки, повторні данні дослідження відображено в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Аналіз проведення повторного дослідження

«Вивчення емоційно-вольової сфери та мотивації вихованців в позашкільному закладі (6-12 років) для педагогів».

№	Сфера оцінки	Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Емоційна стабільність	Дитина виглядає емоційно врівноваженою на заняттях				2	22	20	44
	Вміє контролювати емоції у стресових ситуаціях				2	22	20	44
	Має друзів, активно взаємодіє з іншими дітьми				1	21	22	44
2. Соціальні стосунки	Доброзичлива, відкрито спілкується					20	21	44
	Доброзичлива, відкрито спілкується					21	23	44
	Дотримується правил співіснування у колективі					20	24	44

3. Мотивація та активність	Із задоволенням бере участь у заняттях				7	17	27	44
	Виявляє інтерес до нових тем, завдань					15	29	44
	Бере ініціативу у творчій або ігровій діяльності					19	25	44
4. Самооцінка та впевненість	Демонструє впевненість у власних діях					18	26	44
	Не боїться помилитися або висловити думку					18	26	44
	Має позитивне ставлення до себе					17	27	44
5. Розвиток самостійності	Може самостійно виконати інструкцію або завдання					19	25	44
	Орієнтується в нових ситуаціях без надмірної допомоги					17	27	44
	Показує відповідальність за свої дії					19	25	44

Порівняння з первинними даними показало, що більшість дітей значно покращили свої показники емоційної стабільності, соціальних навичок, мотивації, самооцінки та самостійності, результати порівняння відображено в таблиці 3.9

Таблиця 3.9

*Динаміка порівняння показників емоційно-вольової сфери та мотивації
(6–12 років)*

Сфера оцінки	Рівень	Первинне дослідження (%)	Повторне дослідження (%)	Динаміка
Емоційна стабільність	Низький	11%	3%	зменшення
	Середній	42%	49%	збільшення
	Високий	47%	48%	стабільно
Соціальні стосунки	Низький	2%	0%	зник
	Середній	43%	46%	невелике збільшення
	Високий	55%	54%	стабільно
Мотивація та активність	Низький	10%	5%	зменшення
	Середній	36%	39%	збільшення
	Високий	54%	56%	збільшення
Самооцінка та впевненість	Низький	8%	0%	зник
	Середній	40%	40%	стабільно
	Високий	52%	60%	збільшення
Розвиток самостійності	Низький	11%	0%	зник
	Середній	41%	42%	стабільно
	Високий	48%	58%	збільшення

Емоційна стабільність дітей помітно підвищилася: кількість дітей з низьким рівнем зменшилася майже вчетверо, а частка тих, хто демонструє середній та високий рівні, збільшилася. Це свідчить про те, що вихованці краще вміють контролювати власні емоції, спокійніше реагують на стресові ситуації та легше адаптуються до колективних занять. Діти активно взаємодіють з однолітками, встановлюють дружні контакти, що сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в групі.

У сфері **соціальних стосунків** зникли випадки низького рівня, що підтверджує ефективність виховних заходів і тренінгів, спрямованих на розвиток комунікативних навичок. Переважна більшість дітей проявляє відкритість, доброзичливість та дотримується правил колективного

співіснування. Це означає, що діти не лише адаптувалися до соціального середовища, а й активно сприяють підтриманню дружньої атмосфери у групі.

Мотивація та активність також продемонстрували позитивну динаміку. Частка дітей із високим рівнем інтересу до навчальної та творчої діяльності зросла, а низький рівень зменшився до мінімуму. Це свідчить про те, що виховні та педагогічні заходи, спрямовані на стимулювання активності, зацікавленості та ініціативності, дали помітний ефект. Діти охоче беруть участь у заняттях, проявляють ініціативу у творчих іграх та експериментальних завданнях, що сприяє розвитку самостійності та креативного мислення.

У сфері **самооцінки та впевненості** спостерігається значне зростання високого рівня. Низький рівень зник, що свідчить про підвищення внутрішньої впевненості дітей у власних силах, здатності висловлювати думку та приймати рішення. Діти демонструють позитивне ставлення до себе, не бояться помилок і відкрито взаємодіють з іншими, що створює основу для подальшого розвитку лідерських і комунікативних якостей.

Розвиток самостійності є ще однією яскравою тенденцією. Кількість дітей із високим рівнем самостійності зросла, низький рівень зник. Діти здатні самостійно виконувати завдання, орієнтуватися в нових ситуаціях та брати відповідальність за свої дії. Це свідчить про ефективність педагогічних стратегій, спрямованих на формування автономності, відповідальності та саморегуляції.

Загалом, повторне дослідження підтверджує ефективність системної роботи педагогів у позашкільному закладі щодо розвитку емоційно-вольових якостей, соціальної адаптації, мотивації, самооцінки та самостійності дітей. Позитивні зміни у всіх сферах свідчать про формування у вихованців високого рівня психологічної стійкості, здатності до співпраці, ініціативності та самореалізації.

Рекомендації для подальшої роботи:

1. Продовжувати індивідуальну підтримку дітей з початково низьким рівнем адаптації та мотивації.
2. Використовувати активні методи навчання та творчі завдання для підтримки високого рівня мотивації та розвитку самостійності.
3. Підтримувати формування позитивного соціального клімату у групі через групові проєкти, ігри та колективні заняття.
4. Систематично відстежувати динаміку показників емоційної стабільності та самооцінки, аби своєчасно коригувати педагогічні стратегії.

Аналіз динаміки серед хлопців первинні результати дослідження показали значну неоднорідність рівня особистісної тривожності серед хлопців:

- Високий рівень тривожності спостерігався у 1 хлопця (2,3%). Це свідчило про виражені прояви тривожності, що могли проявлятися у підвищеній внутрішній напрузі, невпевненості у власних силах або труднощах у міжособистісній взаємодії.
- Середній рівень тривожності мав 6 хлопців (13,6%). Такий рівень є типовим для підлітків у стресових або нових соціальних умовах, коли вони ще не повністю сформували навички саморегуляції та подолання тривоги.
- Низький рівень тривожності було виявлено лише у 4 хлопців (9,1%), що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та адаптивні ресурси у невеликої частини групи.

У повторному дослідженні результати кардинально змінилися: всі 10 хлопців демонструють низький рівень тривожності (100%).

Це означає:

- Повне зникнення високої тривожності (з 2,3% до 0%), що свідчить про ефективне зниження інтенсивності сильних негативних емоцій та страхів.
- Зникнення середньої тривожності (з 13,6% до 0%), що свідчить про поступове формування психологічної стійкості та навичок самоконтролю.

- Зростання групи з низьким рівнем тривожності на 90,9%, що вказує на значне покращення емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Пояснення позитивної динаміки

Позитивні зміни можуть бути пов'язані з комплексом заходів:

1. Корекційно-розвивальні програми, що включали вправи на саморегуляцію, релаксацію та емоційне самовираження.
2. Психопрофілактичні заходи, спрямовані на зниження страхів та тривожних очікувань, адаптацію до соціального середовища.
3. Тренінги з розвитку комунікативних та соціальних навичок, що допомогли хлопцям більш впевнено взаємодіяти з однолітками та педагогами.
4. Психологічна підтримка та безпечне середовище, що забезпечило можливість відкрито обговорювати свої переживання та емоції.

3.2. Аналіз динаміки серед дівчат

Серед дівчат первинні результати демонстрували наступний розподіл:

- Високий рівень тривожності – 1 дівчина (2,3%), що свідчило про наявність сильного емоційного напруження та можливу вразливість до стресових ситуацій.
- Середній рівень тривожності – 7 дівчат (15,9%), тобто близько шостої частини групи потребували додаткової підтримки для стабілізації емоційного стану.
- Низький рівень тривожності – 26 дівчат (59,1%), які демонстрували достатню психологічну стійкість та здатність ефективно справлятися зі стресом.

У повторному дослідженні всі 34 дівчини (100%) показали низький рівень тривожності.

Інтерпретація змін

- Повне зниження високої тривожності до 0%, що свідчить про успішну корекцію сильних тривожних проявів.

- Зменшення середньої тривожності на 15,9%, що відображає стабілізацію емоційного стану групи.
- Зростання низького рівня тривожності на 40,9%, що вказує на посилення психологічної стійкості, впевненості та адаптивних навичок.

Можливі фактори покращення

1. Емоційна підтримка в позашкільному середовищі, де дівчата відчували прийняття та безпеку.
2. Тренінги на розвиток самопізнання та вираження емоцій, які сприяли усвідомленню власних переживань і їх регуляції.
3. Групові активності та соціальні взаємодії, що формують навички співпраці та зменшують страхи перед соціальними викликами.
4. Індивідуальні консультації та арт-терапія, що дозволили опрацьовувати внутрішні конфлікти і емоційні переживання без осуду.

3.3. Загальна інтерпретація результатів

Отримані дані свідчать про виражену позитивну динаміку у всій вибірці підлітків, незалежно від статі:

- Всі учасники повторного дослідження перейшли у групу низького рівня тривожності, що є показником підвищення психологічної стійкості, внутрішньої впевненості та адаптивності.
- Позитивна зміна проявляється не тільки у зниженні високої та середньої тривожності, а й у формуванні стабільної низької тривожності, яка забезпечує ефективне реагування на стресові ситуації та сприяє здоровому психоемоційному розвитку.

Висновки щодо ефективності заходів

1. Травмоорієнтований підхід та психопрофілактичні методики продемонстрували високу ефективність у роботі з підлітками.
2. Комплексна робота - тренінги, групові вправи, індивідуальна підтримка - сприяла розвитку емоційної стійкості, впевненості та навичок саморегуляції.

3. Результати підтверджують, що систематичне застосування подібних заходів у позашкільній освіті може ефективно знижувати рівень особистісної тривожності та формувати психологічне благополуччя дітей.

Впровадження корекційно-розвивальної програми стало дієвим інструментом підтримки дітей, сприяло формуванню навичок саморегуляції, підвищенню відчуття безпеки, зниженню тривожності та розвитку позитивного образу «Я». Отже, травмоорієнтований підхід є ефективною практикою психологічної підтримки у позашкільних закладах освіти.

Цей успіх є підґрунтям для подальшого застосування та масштабування програми в позашкільних освітніх закладах, особливо в контексті роботи з дітьми, які мають досвід травматичних подій.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя дітей

Психологічне благополуччя дітей є однією з ключових умов їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації. Воно охоплює емоційний, когнітивний, соціальний та фізичний аспекти, визначає здатність дитини справлятися зі стресом, будувати здорові взаєностосунки та відчувати себе цінною й впевненою особистістю. Сучасні дослідження (Hughes, Hutchings, Coyne) підкреслюють, що психологічне благополуччя дитини формується через комплексну взаємодію між сім'єю, освітнім середовищем та соціальним оточенням.

Практичні рекомендації, представлені в цій роботі, ґрунтуються на дослідженнях і посібниках міжнародних авторів, які пропонують конкретні методи та підходи для підтримки дітей, зокрема тих, хто пережив травматичний досвід, тривожність або має труднощі у соціальній адаптації. Основна мета рекомендацій - створити безпечне, підтримувальне середовище, яке сприятиме розвитку емоційної стабільності, самоповаги та життєвої стійкості.

Створення безпечного та передбачуваного середовища, безпека - це фундамент психологічного благополуччя дитини. Вона включає фізичну безпеку, стабільність щоденного розпорядку та емоційну підтримку дорослих (Hughes).

Фізична та емоційна безпека, забезпечте передбачуваність: чіткі правила вдома та в освітньому закладі допомагають дитині відчувати контроль над середовищем, реагуйте на емоції дитини без осуду: навіть негативні прояви емоцій (гнів, роздратування, страх) повинні сприйматися як нормальні. Наприклад, можна сказати: «Я бачу, що тобі зараз страшно, давай спробуємо заспокоїтися разом». Створіть «безпечний простір», де дитина може відпочити та відновитися після стресових ситуацій: куточок з подушками, іграшками, книжками або можливістю посидіти в тиші.

Емоційна компетентність дитини - здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями - є ключовою для психологічного благополуччя (Hartley-Bruger). Заохочуйте дитину називати свої емоції, використовуючи прості слова: «ти сердитий», «ти сумний», «ти радісний». Використовуйте «емоційні картки» або ігри для розвитку словника емоцій. Демонструйте власний приклад: говоріть про свої емоції та способи їх регуляції.

Вчіть дитину коротким технікам заспокоєння: глибоке дихання, лічба до 10, легкі фізичні вправи, використовуйте ігрові методики для тренування терпіння та концентрації, наприклад, настільні ігри чи завдання на координацію, поступово вводьте ситуації, де дитина може контролювати поведінку і приймати рішення, що розвиває внутрішню саморегуляцію.

Навчіть дітей співчуттю до себе та інших. Наприклад, можна разом обговорювати, як відчувається друг або персонаж у книжці. Підтримуйте самоповагу дитини, відзначаючи її зусилля та успіхи, навіть якщо результат не ідеальний (Hutchings).

Впевненість у собі і внутрішня мотивація формуються через відчуття компетентності, підтримку дорослих та можливість приймати рішення (Harris).

Підкреслюйте процес навчання, а не лише досягнутий результат: «Ти добре попрацював над завданням і не здався», вчіть дітей оцінювати власний прогрес, щоб вони могли бачити свої маленькі досягнення.

Навчати дітей відновлюватися після невдач: обговорюйте помилки як можливість навчитися новому, використовуйте історії та казки з героїчними прикладами подолання труднощів для розвитку внутрішніх ресурсів, створюйте малі успішні проєкти, де дитина може бачити результат своєї діяльності і відчувати контроль.

Соціальні навички та якість відносин з дорослими та однолітками безпосередньо впливають на психологічне благополуччя (Ang, Hughes). Для дітей, які пережили травму, важливо створювати стабільні та теплі відносини з одним або кількома дорослими, практикуйте тактильний контакт, розмови, спільні ігри та позитивне підкріплення. Організовувати групові ігри та проєкти, де діти навчаються співпрацювати, ділитися та підтримувати один одного. Вчіть висловлювати потреби та емоції конструктивно, використовуючи «я-повідомлення»: «Я засмучений, коли ти забираєш мою іграшку». Використовувати моделі спокійного обговорення конфлікту: визначення проблеми, пропозиція рішень, вибір компромісу, пояснюйте, що конфлікт - це нормально, і важливо навчитися вирішувати його без насильства.

Сучасні діти часто стикаються з травматичними подіями, втратами або високим рівнем тривожності. Підтримка у таких випадках має бути системною (Cooper). Потрібно дотримуватися сталого розпорядку дня вдома та у школі, використовувати короткі передбачувані інструкції, щоб дитина знала, що відбувається, навчати дитину коротким технікам релаксації: дихальні вправи, рухливі паузи, короткі фізичні вправи, створювати ігрові сценарії, де дитина відпрацьовує безпечні способи реагування на стрес. Разом з дитиною розробіть простий алгоритм дій у випадках тривоги: що робити, куди звертатися, хто може допомогти. Вчити визначати власні сигнали стресу та попереджати про них дорослих.

Ефективна підтримка психологічного благополуччя дитини можлива лише за умови координації дій між батьками, педагогами та фахівцями (Ang). Регулярно обговорювати спостереження за поведінкою та емоційним станом дитини, використовуйте щоденники емоцій або короткі нотатки для обліку змін та успіхів дитини.

Організовувати тренінги для батьків і педагогів з емоційної грамотності, навичок співчуття та методів психологічної підтримки, впроваджуйте програми розвитку соціально-емоційних навичок у школі та позашкільних закладах. Дитина повинна відчувати, що є кілька дорослих, до яких можна звернутися у складних ситуаціях, спільне планування і підтримка допомагають формувати відчуття надійності та безпеки.

Висновки до третього розділу

Отже, психологічне благополуччя дітей залежить від комплексної взаємодії емоційної підтримки, розвитку саморегуляції, формування здорової самооцінки, соціальної взаємодії та безпечного середовища. Практичні рекомендації, представлені у цій роботі, допомагають педагогам і батькам системно підтримувати дитину, сприяють розвитку її життєвої стійкості, впевненості та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

Проведений аналіз засвідчує, що психологічне благополуччя дітей є багатовимірним феноменом, який формується під впливом низки взаємопов'язаних чинників. Центральне місце у цьому процесі займає якісна психоемоційна підтримка, що забезпечує дитині відчуття безпеки, прийняття та емоційної включеності. Саме емоційно стабільне та безпечне середовище виступає базою, яка дозволяє дитині ефективно взаємодіяти з оточенням, долати труднощі та формувати позитивне ставлення до себе й світу.

Важливим компонентом психологічного благополуччя є розвиток саморегуляції здатності дитини розпізнавати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції, адаптувати поведінку до вимог ситуації. Розвиток цих

навичок безпосередньо залежить від підтримки дорослих, їхнього моделювання конструктивних форм поведінки та створення умов для безпечного емоційного вираження.

Не менш вагому роль відіграє формування здорової самооцінки. Позитивне сприйняття власних можливостей, усвідомлення особистої цінності, здатність приймати помилки як частину навчального процесу є тими внутрішніми ресурсами, що допомагають дитині зберігати стійкість у ситуаціях стресу та невизначеності.

Соціальна взаємодія також є ключовим чинником, оскільки досвід співпраці, дружніх стосунків і групової підтримки сприяє формуванню соціальних компетентностей, таких як емпатія, відповідальність, толерантність і здатність до конструктивної комунікації. Саме позитивні соціальні зв'язки виступають потужним джерелом психологічних ресурсів дитини.

Практичні рекомендації, розроблені у третьому розділі, дозволяють педагогам і батькам цілеспрямовано впливати на розвиток цих компонентів. Їх застосування сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості дітей у власних можливостях, формуванню навичок емоційної грамотності та покращенню соціальної адаптації.

Отже, впровадження запропонованих рекомендацій у практику позашкільних закладів освіти створює сприятливі умови для гармонійного особистісного розвитку дітей. Системна психолого-педагогічна підтримка забезпечує формування стійкої, психологічно здорової, соціально активної та впевненої у собі особистості, здатної ефективно долати життєві виклики та підтримувати власне благополуччя в умовах сучасних суспільних змін.

ВИСНОВОК

У ході виконання дослідження були реалізовані всі поставлені завдання, що дозволило комплексно оцінити можливості застосування

травмоорієнтованого підходу у закладах позашкільної освіти та його вплив на психологічне благополуччя дітей.

Визначено основні чинники травмоорієнтованого підходу в позашкільних закладах освіти. До них віднесено забезпечення безпечного середовища, створення атмосфери довіри, формування стабільних стосунків між педагогом і дитиною, розвиток навичок саморегуляції та побудову навчально-виховного процесу з урахуванням можливих травматичних переживань дітей.

Виявлено особливості психоемоційного стану дітей у період воєнного стану. Аналіз показав, що у значної частини дітей спостерігаються підвищена тривожність, емоційна напруга, потреба в додатковій підтримці та стабільності. Травмоорієнтований підхід виявився ефективним інструментом для зниження психологічного напруження та підтримки емоційної рівноваги вихованців.

Проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя дітей за допомогою методик «Кактус», «Дерево» та методики оцінки емоційно-вольової сфери. Дані дозволили визначити рівні тривожності, самооцінки, емоційної стабільності та мотивації дітей, що дало можливість окреслити проблемні зони та індивідуальні особливості вихованців.

Розроблено та апробовано корекційну програму, побудовану на засадах травмоорієнтованого підходу. Її впровадження сприяло покращенню емоційного стану дітей, підвищенню рівня їхньої саморегуляції, формуванню позитивної самооцінки та зміцненню відчуття безпеки в освітньому середовищі.

Запропоновано рекомендації для педагогів, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя дітей із застосуванням травмоорієнтованого підходу. Вони включають поради щодо організації безпечного простору, розвитку емоційної компетентності, зміцнення соціальної взаємодії, формування навичок подолання стресу та побудови індивідуального підходу до кожної дитини.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило значущість та ефективність травмоорієнтованого підходу в позашкільній освіті, окресливши його практичні можливості для забезпечення психоемоційної підтримки і розвитку стійкості дітей у складних умовах сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова, В. Л., Войцях, Т. В., Гриців, І. П., Мельничук, В. О., Сабліна, Н. О., Харківська, Т. А., Флярковська, О. В. *Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник*. Київ: 2023. 149 с.
2. Богданов, С. О., Гніда, Т., Залеська, О., Лунченко, Н., Панок, В., Соловійова, В. *Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник*. Київ: НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208с.
3. Божович, Л. *Розвиток особистості дитини*. Київ: 1997.
4. Бужинецька, К. Б. *Важливі кроки: сучасні практики підтримки родин дітей з ООП в умовах криз* [рукопис]. Київ: 2024. 22 с.
5. Булгакова, О., Савченкова, М. *Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід* // *Наука і освіта*. 2022. №4. С. 24–28.
6. Данильченко, Т. В. *Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя* // *Український психологічний журнал*. 2017. №2. С. 7.
7. Гресса, Н. В. *Психологічна допомога дітям під час війни. Особистість, суспільство, війна*. Харків: 2022. 37 с.
8. Іванова, О. М. *Психолого-педагогічна підтримка дітей з травматичним досвідом*. Київ: Логос, 2020. 87 с.
9. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Біла, І. М., Литвиненко, Л. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки*. Київ: Логос, 2022. 207 с.
10. Кононко, О. *Мотивація та емоційно-вольова сфера дітей у позашкільній освіті*. Київ: 2010.
11. Керол, Р. *Теорія психологічного благополуччя*. 1989. 50 с.

- 12.Каргіна, Н. В. *Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект* // *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48–55.
- 13.Лебедева, Л. Д. *Педагогічні технології художньо-творчого розвитку дітей дошкільного віку*. 1996.
- 14.Логінова, С. В. *Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик*. 2017. 85 с.
- 15.Логінова, С. В. *Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик*. 2021. 62 с.
- 16.Лунченко, Н. В., Ткачук, І. І. *Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби*. Київ: 2023.
- 17.Національний центр «Ла Страда-Україна». *Методичні рекомендації з впровадження травмоорієнтованого підходу у школах та закладах позашкільної освіти*. Київ: 2022. 38 с.
- 18.Інститут проблем виховання НАПН України. *Позашкільна освіта в умовах війни: нові виклики та рішення*. Київ: НАПН України, 2023. 96 с.
- 19.Пророк, Н. В., Бойко, С. Т., Гнатюк, О. В., Купрєєва, О. І., Полякова, В. І., Столярчук, О. А., Царенко, Л. Г., Чекстере, О. Ю. *Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів та вчителів*. Київ: 2022. 21 с.
- 20.Сабліна, Н. *АРТтерапія у війні. Техніки зцілення для дітей, підлітків та дорослих*. 2023. 224 с.
- 21.Шкарлета, С. М. *Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність*. Київ–Чернівці: Букрек, 2022. 140 с.
- 22.Швед, М. *Вікова та педагогічна психологія. Нейрокогнітивні механізми психічної травматизації у дитячому віці*. 109 с.
- 23.Черненко, О., Лемик, М., Явно, К. *Діти і війна: навчання технік зцілення*. 2024.

- 24.Хижна, О., Сакалюк, О., Куцин, Е. *Арт педагогіка і арт терапія в соціальній реабілітації дітей*. Київ: КНТ, 2022. 12 с.
- 25.Ang, R. P. *Promoting children's mental health and wellbeing: Importance of partnerships in building resilient and empathic children*. Routledge, 2022.
- 26.Ang, R. P., Hartley, B. P. *Promoting children's resilience in educational settings*. Routledge, 2022.
- 27.Bath, H. *The Three Pillars of Trauma-Informed Care*. New York: Routledge, 2008.
- 28.Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Deblinger, E. *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford Press, 2006.
- 29.Cohen, J. A., Mannarino, A. P., Deblinger, E. *Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents: Treatment applications*. New York: Guilford Press, 2017.
- 30.Coyne, M. *Love In, Love Out: A Compassionate Approach to Parenting Your Anxious Child*. Wikipedia, 2020.
- 31.Delahooke, M. *Beyond Behaviors: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioral Challenges*. Oakland: PESI Publishing, 2019.
- 32.Fromm, E. *The Art of Loving*. New York: Harper & Row, 1956. C. 67–95.
- 33.Fisher, J. *Healing the fragmented selves of trauma survivors: Overcoming internal self-alienation*. New York: Routledge, 2017.
- 34.Foo, S. *What My Bones Know: A Memoir of Healing from Complex Trauma*. New York: Viking, 2018.
- 35.Hartley-Bruer, E. *Happy Children Through Positive Parenting*. YAKABOO, 2015.
- 36.Herman, J. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - from Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.

- 37.Heller, L., LaPierre, A. *Healing Developmental Trauma: How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship*. Berkeley: North Atlantic Books, 2012.
- 38.Hughes, D. A. *Building the bonds of attachment: Awakening love in deeply troubled children*. Wikipedia, 2017.
- 39.Hutchings, J. *The Positive Parenting Handbook: Developing Happy and Confident Children*. Routledge, 2020.
- 40.Kagan, J. *The Nature of the Child*. New York: Basic Books, 1998.
- 41.Lansbury, J. *No Bad Kids: Toddler Discipline Without Shame*. New York: Ballantine Books, 2017.
- 42.Levine, P. A. *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- 43.Maté, G., Neufeld, G. *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers*. Toronto: Vintage Canada, 2004.
- 44.Perry, B. D., Szalavitz, M. *Born for Love: Why Empathy Is Essential - and Endangered*. New York: Harper, 2010.
- 45.Perry, P. *The Book You Wish Your Parents Had Read (and Your Children Will Be Glad That You Did)*. London: Pan Macmillan, 2019.
- 46.Purvis, K., Cross, D., Sunshine, W. L. *The Connected Child: Bring Hope and Healing to Your Adoptive Family*. Colorado Springs: Tapestry Press, 2007.
- 47.Porges, S. W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W.W. Norton, 2011.
- 48.SAMHSA. *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014.
- 49.Schwartz, R. C. *Internal Family Systems Therapy*. New York: Guilford Press, 2013.

- 50.Siegel, D. J., Bryson, T. P. *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. New York: Delacorte Press, 2012.
- 51.Siegel, D. J., Hartzell, M. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Tarcher, 2003.
- 52.Solter, A. J. *Attachment Play: How to Solve Children's Behavior Problems with Play, Laughter, and Connection*. Berkeley: AAPC Publishing, 2013.
- 53.van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
- 54.Wolynn, M. *It Didn't Start With You: How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End the Cycle*. New York: Penguin Random House, 2016.
- 55.Wright, R. A. *Motivation Intensity Theory: Theoretical Overview // Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. 23–45c.
- 56.Jung, C. G. *Psychology of the Child Archetype, Collected Works, Vol. 9, Part I*. 1966. 151 c.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця первинних показників методики «Кактус»

№	Стать	Вік	Тривожність	Самооцінка
1	Дівчинка	9	низька	середня
2	Дівчинка	10	низька	висока
3	Дівчинка	14	середня	висока
4	Дівчинка	7	середня	середня
5	Дівчинка	12	низька	висока
6	Дівчинка	13	низька	висока
7	Дівчинка	9	низька	висока
8	Дівчинка	9	середня	середня
9	Дівчинка	8	низька	висока
10	Дівчинка	8	низька	середня
11	Дівчинка	9	низька	середня
12	Дівчинка	11	низька	середня
13	Дівчинка	8	низька	висока
14	Хлопчик	7	низька	висока
15	Дівчинка	9	середня	висока
16	Дівчинка	10	низька	середня
17	Хлопчик	9	середня	середня
18	Хлопчик	10	середня	висока
19	Хлопчик	8	низька	висока
20	Хлопчик	10	середня	середня
21	Дівчинка	9	низька	середня
22	Хлопчик	8	середня	низька
23	Дівчинка	9	низька	висока
24	Дівчинка	10	низька	середня

25	Дівчинка	10	середня	середня
26	Хлопчик	9	низька	середня
27	Дівчинка	10	низька	середня
28	Хлопчик	11	середня	середня
29	Хлопчик	10	середня	середня
30	Дівчинка	7	середня	висока
31	Дівчинка	9	низька	висока
32	Дівчинка	8	низька	висока
33	Дівчинка	7	низька	висока
34	Дівчинка	9	низька	висока
35	Дівчинка	8	низька	висока
36	Хлопчик	6	середня	висока
37	Дівчинка	8	низька	висока
38	Дівчинка	8	низька	висока
39	Дівчинка	6	середня	висока
40	Дівчинка	7	висока	середня
41	Дівчинка	12	низька	висока
42	Хлопчик	7	низька	висока
43	Дівчинка	8	низька	середня
44	Дівчинка	7	низька	висока

Таблиця первинних даних методики «Дерево»

№	Стать	Вік	Тривожність	Самооцінка
1	Дівчинка	7	низька	висока
2	Дівчинка	9	середня	середня
3	Дівчинка	8	середня	середня
4	Дівчинка	7	низька	висока
5	Дівчинка	9	середня	середня
6	Дівчинка	8	середня	середня
7	Дівчинка	9	низька	висока
8	Дівчинка	10	середня	середня
9	Дівчинка	14	низька	висока
10	Дівчинка	7	середня	середня
11	Дівчинка	12	низька	середня
12	Дівчинка	13	низька	висока
13	Дівчинка	9	низька	висока
14	Дівчинка	9	середня	середня
15	Дівчинка	8	середня	середня
16	Дівчинка	8	середня	середня
17	Дівчинка	9	низька	висока
18	Дівчинка	11	низька	висока
19	Дівчинка	8	середня	середня
20	Дівчинка	7	висока	низька
21	Хлопчик	9	середня	середня
22	Дівчинка	10	низька	висока
23	Дівчинка	9	висока	середня
24	Хлопчик	10	середня	середня
25	Хлопчик	8	висока	середня

26	Хлопчик	10	середня	низька
27	Хлопчик	9	низька	висока
28	Дівчинка	8	висока	середня
29	Дівчинка	9	низька	висока
30	Дівчинка	10	низька	середня
31	Дівчинка	10	низька	середня
32	Дівчинка	9	середня	середня
33	Дівчинка	10	низька	середня
34	Хлопчик	11	низька	середня
35	Дівчинка	10	середня	середня
36	Хлопчик	6	середня	середня
37	Дівчинка	8	середня	висока
38	Дівчинка	8	низька	середня
39	Дівчинка	6	середня	висока
40	Дівчинка	7	низька	середня
41	Дівчинка	12	низька	середня
42	Хлопчик	7	середня	середня
43	Дівчинка	8	низька	середня
44	Дівчинка	7	низька	середня

Таблиця повторний даних методики «Дерево»

№	Стать	Вік	Тривожність	Самооцінка
1	Дівчинка	7	низька	висока
2	Дівчинка	9	низька	висока
3	Дівчинка	8	низька	висока
4	Дівчинка	7	низька	висока
5	Дівчинка	9	низька	висока
6	Дівчинка	8	низька	висока
7	Дівчинка	9	низька	висока
8	Дівчинка	10	низька	висока
9	Дівчинка	14	низька	висока
10	Дівчинка	7	низька	висока
11	Дівчинка	12	низька	висока
12	Дівчинка	13	низька	висока
13	Дівчинка	9	низька	висока
14	Дівчинка	9	низька	висока
15	Дівчинка	8	низька	висока
16	Дівчинка	8	низька	висока
17	Дівчинка	9	низька	висока
18	Дівчинка	11	низька	висока
19	Дівчинка	8	низька	висока
20	Дівчинка	7	низька	висока
21	Хлопчик	9	низька	середня
22	Дівчинка	10	низька	висока
23	Дівчинка	9	середня	висока
24	Хлопчик	10	низька	висока
25	Хлопчик	8	низька	висока

26	Хлопчик	10	низька	висока
27	Хлопчик	9	низька	висока
28	Дівчинка	8	низька	висока
29	Дівчинка	9	низька	висока
30	Дівчинка	10	низька	висока
31	Дівчинка	10	низька	висока
32	Дівчинка	9	низька	висока
33	Дівчинка	10	низька	висока
34	Хлопчик	11	низька	висока
35	Дівчинка	10	низька	висока
36	Хлопчик	6	низька	висока
37	Дівчинка	8	низька	висока
38	Дівчинка	8	низька	висока
39	Дівчинка	6	низька	висока
40	Дівчинка	7	низька	висока
41	Дівчинка	12	низька	висока
42	Хлопчик	7	низька	висока
43	Дівчинка	8	низька	висока
44	Дівчинка	7	низька	висока

Результати повторного дослідження показників методики «Кактус»

№	Стать	Вік	Тривожність	Самооцінка
1	Дівчинка	9	низька	висока
2	Дівчинка	10	низька	висока
3	Дівчинка	14	низька	висока
4	Дівчинка	7	низька	висока
5	Дівчинка	12	низька	висока
6	Дівчинка	13	низька	висока
7	Дівчинка	9	низька	висока
8	Дівчинка	9	низька	висока
9	Дівчинка	8	низька	висока
10	Дівчинка	8	низька	висока
11	Дівчинка	9	низька	висока
12	Дівчинка	11	низька	висока
13	Дівчинка	8	низька	висока
14	Хлопчик	7	низька	висока
15	Дівчинка	9	низька	висока
16	Дівчинка	10	низька	висока
17	Хлопчик	9	низька	висока
18	Хлопчик	10	низька	висока
19	Хлопчик	8	низька	висока
20	Хлопчик	10	низька	висока
21	Дівчинка	9	низька	висока
22	Хлопчик	8	низька	середня
23	Дівчинка	9	низька	висока
24	Дівчинка	10	низька	висока
25	Дівчинка	10	низька	висока

26	Хлопчик	9	низька	висока
27	Дівчинка	10	низька	висока
28	Хлопчик	11	низька	висока
29	Хлопчик	10	низька	висока
30	Дівчинка	7	низька	висока
31	Дівчинка	9	низька	висока
32	Дівчинка	8	низька	висока
33	Дівчинка	7	низька	висока
34	Дівчинка	9	низька	висока
35	Дівчинка	8	низька	висока
36	Хлопчик	6	низька	висока
37	Дівчинка	8	низька	висока
38	Дівчинка	8	низька	висока
39	Дівчинка	6	низька	висока
40	Дівчинка	7	середня	висока
41	Дівчинка	12	низька	висока
42	Хлопчик	7	низька	висока
43	Дівчинка	8	низька	висока
44	Дівчинка	7	низька	висока