

«Впевнений старт» наголошує на емоційно насиченій руховій діяльності та комплексному розвитку особистості дитини.

Реалізація програмних вимог на заняттях з фізичної культури в закладах дошкільної освіти базується на системному використанні методів та засобів, спрямованих на формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей та підтримку здорового способу життя. Основними завданнями є розвиток координації рухів, витривалості, гнучкості, сили, швидкості та моторики, що забезпечує гармонійний фізичний розвиток дитини.

Формування рухових навичок у дітей молодшого дошкільного віку є складним і багатогранним процесом, що вимагає системного підходу, урахування вікових і індивідуальних особливостей дітей, а також використання сучасних методичних прийомів. Регулярні фізкультурні заняття, інтегровані з іншими видами діяльності забезпечують розвиток основних фізичних якостей, стимулюють психічні процеси та сприяють зміцненню здоров'я. Важливим чинником успішності є також співпраця між педагогами та батьками, яка дозволяє закріплювати рухові навички не лише в закладі дошкільної освіти, а й у повсякденному житті дитини.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf (дата звернення: 21.11.2024)
2. Носко М., Грищенко С., Носко Ю. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ : МП Леся. 2023. 160 с.
3. Піроженко Т., Карасьова К. Особистісний розвиток дітей у творчих іграх. *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 28-31.
4. Рунова М. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: Харків. Ранок, 2017. 36 с.

Марія Козігора,

PhD за спеціальністю Психологія, старша викладачка кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна

ВПЛИВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ключові слова: діти дошкільного віку, стресові та травматичні ситуації під час війни, емоційна підтримка дітей.

У сучасних умовах війни в Україні особливої уваги потребує проблема збереження психічного здоров'я найвразливіших верств населення, зокрема дітей дошкільного віку. Стресові ситуації, пов'язані з бойовими діями, втратою близьких, вимушеним переміщенням, порушенням звичного способу життя, залишають глибокий слід у психіці дитини, яка ще не має сформованих

механізмів саморегуляції та стресостійкості. У цей період інтенсивного розвитку емоційної сфери, соціальних навичок і формування базової довіри до світу діти є особливо вразливими до травмуючих подій.

Дослідження впливу стресу на психоемоційний стан дошкільників набуває актуальності у зв'язку з необхідністю своєчасної психологічної підтримки, адаптації дітей до нових умов і профілактики довготривалих негативних наслідків.

Дослідники вказують на низку негативних наслідків, яких зазнають діти в умовах війни. Серед них – відчуття постійного страху й тривоги, спричинене загрозами вибухів і бойових дій; формування уявлення про безпеку як перебування в ізоляції (наприклад, у підвалах), що водночас може викликати відчуження від навколишнього світу; травматичні спогади, пов'язані з втратою близьких чи участю в шоккових подіях; довготривалі психологічні наслідки, як-от посттравматичний стресовий розлад, депресивні й тривожні стани, а також супутні психічні порушення. Також відзначаються неоднозначні реакції дітей на допомогу – від активного пошуку підтримки до її відторгнення.

Науковці дійшли висновку, що страх є однією з найглибших і найсильніших емоційних реакцій у дітей, які перебували в умовах збройного конфлікту. Серед основних проявів цього страху спостерігаються: боязнь насильства та поранень; фізичні симптоми, такі як тремтіння та відчуття постійної тривоги; нічні кошмари; сильна тривога за власне життя та життя близьких; розлади сну та апетиту; схильність до ізоляції; посилене занепокоєння щодо майбутнього [2, с. 66].

Вплив травматичних подій на психіку дитини не є однозначним і залежить від низки важливих чинників. Перш за все, варто враховувати характер самої травматичної ситуації. Зокрема, психологи розрізняють політравми та монотравми. Політравми виникають у результаті багаторазових або тривалих стресових переживань, таких як систематичні обстріли, перебування у зонах бойових дій, вимушена ізоляція або тривала невизначеність. Такі травми мають кумулятивний характер і з часом можуть значно порушити емоційну стабільність дитини. Натомість монотравма – це одноразова, але надзвичайно сильна подія, яка загрожує життю чи безпеці дитини, наприклад, раптовий вибух, напад або втрата близької людини. Обидва типи травм можуть мати серйозні наслідки, але їхній характер і тривалість впливу відрізняються.

Другим важливим чинником є індивідуальні характеристики самої дитини. Сюди входить передусім її життєва історія. Наявність у минулому психічних розладів, хронічних хвороб або досвіду численних стресових ситуацій, зокрема домашнього насильства чи нехтування з боку батьків, суттєво підвищує вразливість до травми. Якщо дитина зростала в умовах емоційної нестабільності, зловживання психоактивними речовинами в родині або соціальної ізоляції, це послаблює її здатність до ефективної психологічної адаптації. Також велике значення мають особистісні особливості – рівень стресостійкості, адаптивність, наявність навичок емоційного саморегулювання. Діти з вищим рівнем психологічної пружності, як правило, легше справляються з наслідками травмувальних подій. Окремо розглядається фактор так званих «травм розвитку»

– коли дитина вже має емоційні порушення, сформовані ще до воєнного досвіду, і це ускладнює її здатність долати нові виклики.

Третій важливий аспект – соціальне середовище, в якому перебуває дитина, та рівень підтримки, яку вона отримує. Втрата родинних зв'язків, розлучення з близькими або конфлікти в родині можуть стати додатковим джерелом травматизації. Особливо небезпечною є ситуація, коли дитина стикається з нестачею інформації або отримує викривлену чи загрозливу інформацію про події навколо. Відсутність знань про те, як поводитися в екстремальних умовах, також підвищує рівень тривожності. Додатково впливають умови побуту – обмежений доступ до чистої води, недостатнє харчування, холодне або перенаселене житло, а також недбала організація дозвілля (наприклад, постійно увімкнений телевізор із тривожними новинами, шум під час сну тощо). Усе це може посилювати відчуття нестабільності й небезпеки. Окрему роль відіграє наявність або відсутність психологічної допомоги – діти, позбавлені підтримки дорослих або фахівців, значно гірше справляються з наслідками пережитих травм [1].

Зокрема, А. Яремчук зазначає, що війна по-різному впливає на психіку дітей – її наслідки можуть бути як негативними, так і нейтральними, а іноді навіть позитивними [3]. У деяких дітей спостерігається розвиток психологічних проблем, зокрема тривожних або депресивних станів. Водночас інші діти демонструють ознаки так званого посттравматичного зростання – коли особистість зміцнюється, посилюється психологічна стійкість та здатність пристосовуватися до складних життєвих умов. Така реакція залежить від низки чинників, зокрема віку, індивідуальних особливостей і рівня підтримки з боку дорослих.

У дошкільному віці діти часто не здатні прямо висловити свої емоції або усвідомити власний стан, тому емоційні переживання можуть не мати явного зовнішнього прояву. Деякі діти замикаються в собі, стають мовчазними, ніби байдужими. Однак це не свідчить про відсутність впливу травмувальної ситуації. Щоб краще зрозуміти внутрішній стан дитини, варто звертати увагу на її поведінку під час ігор, а також аналізувати зміст малюнків – саме у творчій діяльності найчастіше проявляються глибокі переживання.

Для того щоб допомогти дитині впоратися зі стресом, батькам і педагогам необхідно виявляти підвищену увагу та чутливість. Важливо створювати сприятливу емоційну атмосферу, підтримувати дитину через спілкування, спільні ігри, тілесний контакт, як-от обійми. Однак при цьому потрібно поважати особисті кордони дитини та бути обізнаними щодо її досвіду – якщо вона зазнала травми, варто з особливою обережністю підходити до побудови взаємодії.

Педагогам важливо уникати тем, які можуть активізувати болючі спогади та призвести до ретравматизації. Наприклад, розмови про дім, родину, улюбленця або рідне місто можуть нагадати дитині про втрату, страх чи евакуацію. Такі теми краще відкладати або обговорювати лише тоді, коли дитина сама проявляє ініціативу.

Окрему увагу слід приділяти ситуаціям, де дитину просять заплющити очі – наприклад, під час медитаційних вправ, у сюжетних іграх або перед сном у

дитячому садку. У контексті війни багато дітей пов'язують заплісування очей із втратою контролю, що може викликати внутрішнє напруження й навіть паніку. Особливо це загострюється, якщо в такий момент лунає сигнал тривоги. Тому дітям слід дозволяти залишати очі відкритими стільки, скільки їм потрібно, навіть під час «тихої години» [3, с. 284].

Як зазначалося вище, під час війни діти дошкільного віку особливо потребують психологічної підтримки з боку дорослих. Найперше, що варто забезпечити, – це відчуття безпеки. Діти мають бути впевнені, що поряд є дорослі, які захистять і подбають про них. Стабільність, передбачуваність у поведінці дорослих і спокійна атмосфера є надзвичайно важливими для зниження тривожності.

Оскільки діти цього віку ще не здатні повною мірою вербалізувати свої емоції, емоційна підтримка повинна бути тонкою й уважною. Дорослим слід підтверджувати почуття дитини словами, не знецінюючи їх: «Тобі було страшно», «Ти сумуєш», «Ти злишся, бо не розумієш, що відбувається». Це допомагає дитині усвідомити свої емоції й знижує їхню інтенсивність.

Ігри та творчість – природний спосіб для дитини виражати й опрацьовувати власні переживання. Вільна гра, малювання, ліплення, аплікації дозволяють дитині «випустити» назовні внутрішню напругу. Дорослі не повинні втручатися або контролювати ігрові сюжети – навіть якщо вони виглядають незвично або пов'язані з темою війни.

Слід уникати тем, які можуть активізувати болючі спогади, наприклад: дім, родина, рідне місто, домашні тварини. Ці теми можуть мимоволі викликати у дитини повторну травматизацію. Якщо дитина сама порушує такі теми – її варто вислухати, підтримати, але не нав'язувати подальші розмови.

Незважаючи на складні обставини, важливо зберігати знайомі для дитини ритуали та щоденний режим. Ранкові або вечірні процедури, спільне читання книжок, спокійне засинання – усе це створює відчуття стабільності та знижує емоційне напруження. Це також допомагає дитині повернути контроль над життям.

Тілесний контакт, такий як обійми, погладжування по спині, тримання за руку, діє заспокійливо. Водночас важливо пам'ятати про особисті межі дитини – не всі діти потребують дотиків у стресовому стані. Дорослі мають враховувати індивідуальні особливості поведінки кожної дитини.

Корисно допомагати дітям оволодівати простими техніками самозаспокоєння. Це можуть бути дихальні вправи, рухливі ігри з елементами зниження напруги («надуй кульку», «засни як кошенятко»), або ж використання візуальних образів для зменшення тривоги.

Інформація, яку отримує дитина, має бути правдивою, але адаптованою до її віку. Варто пояснювати, що відбувається, простими словами, підкреслюючи, що дорослі поруч і піклуються про безпеку. Недоречно залякувати дитину або давати обіцянки, які можуть не справдитися.

Поведінка дошкільника – головне джерело розуміння його внутрішнього стану. Якщо дитина стає замкнутою, дратівливою, агресивною, відмовляється від сну чи їжі, повертається до поведінки раннього віку – це сигнали про потребу

в додатковій підтримці. У такому випадку важливо звертатися по допомогу до фахівців – психолога чи психотерапевта.

Таким чином, вплив війни на дітей дошкільного віку потребує особливої уваги з боку дорослих. Створення безпечного середовища, емоційна підтримка, стабільний розпорядок дня, а також можливість виражати себе через гру та творчість – основні методи допомоги дітям у подоланні стресу. Враховуючи, що діти не завжди можуть вербалізувати свої переживання, важливо стежити за їхньою поведінкою та сигналами тривоги через ігри, малюнки і фізичні реакції.

Тілесний контакт, активне залучення до спілкування, уникнення травматичних тем та своєчасна психологічна підтримка допомагають зменшити емоційне навантаження та сприяють відновленню. Завдяки комплексній підтримці дорослих діти можуть адаптуватися до нових умов, зберігаючи психологічне здоров'я та поступово відновлюючи емоційну рівновагу.

Список використаних джерел:

1. Глущенко К. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. URL: <https://surl.li/edrfiw> (дата звернення: 29.04.2025).

2. Гридковець Б. Вплив війни на психологічний стан дітей та їх батьків. *Кримінально-виконавча система України та її роль у розбудові правової і соціальної держави*: матер. Всеукр. заочної наук.-практ. конф. Пенітенціарна академія України. Чернігів: ПАУ, 2023. С. 66-67.

3. Яремчук А. Вплив стресу на соціалізацію дітей дошкільного віку в умовах війни. *Актуальні проблеми дошкільної і спеціальної освіти: інновації та перспективи*: матер. всеукр. студ. конф. Івано-Франківськ: ПНУ, 2024. С. 284-285.

Тетяна Корж,
викладачка кафедри педагогіки і психології дошкільної та початкової освіти
Комунального закладу Київської обласної ради
«Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж»,
м. Біла Церква, Україна

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПАРТНЕРСЬКОЇ ВЗАЄМОДІЇ З БАТЬКАМИ

Ключові слова: професійна компетентність, партнерська взаємодія, методичний супровід, професійний стандарт, заклад дошкільної освіти.

Сучасні тенденції розвитку суспільства і освіти визначають високі вимоги до професійної компетентності педагогів, в тому числі й педагогів закладів дошкільної освіти. У професійному стандарті «Вихователь закладу дошкільної освіти» визначено основну мету професійної діяльності – «організація навчання, виховання та розвитку вихованців під час здобуття ними дошкільної освіти шляхом формування ключових компетентностей відповідно до державного стандарту» [3, с. 1]. Реалізація даної мети залежить як від вихователя, так і від