

Список використаних джерел

1. Розвиток життєвої компетентності особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення України: монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька [та ін.]; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2025. 207 с
2. APA handbook of trauma psychology / ed. S. N. Gold. Washington: American Psychological Association, 2017. Vol. 1. 588 p.
3. APA Handbook of Psychotherapy / ed. F. T. L. Leong. Washington: American Psychological Association, 2024. Vol. 1 : Theory-Driven Practice and Disorder-Driven Practice. 755 p.

Козігора Марія

*PhD за спеціальністю Психологія, старший викладач кафедри загальної педагогіки, психології та методики початкової освіти
Комунального закладу вищої освіти
«Луцький педагогічний коледж» (м. Луцьк)*

ЕМОЦІЙНА БЕЗПЕКА ДИТИНИ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Емоційна безпека дитини є фундаментальною передумовою її психічного благополуччя та ключовим чинником подолання наслідків психологічної травми, оскільки у кризових і стресогенних ситуаціях діти проявляють підвищену вразливість через незрілість механізмів емоційної саморегуляції, когнітивного осмислення переживань і поведінкової адаптації. Порушення емоційної безпеки призводить до зростання тривожності, дезорганізації поведінки, формування неадаптивних копінг-стратегій та посилення проявів посттравматичного стресу. В умовах соціальної нестабільності, воєнних дій і зростання кількості кризових подій актуалізується потреба у комплексному міждисциплінарному аналізі ролі емоційної безпеки в системі підтримки та реабілітації дітей, що передбачає інтеграцію підходів психології розвитку, травма-інформованої педагогіки, нейропсихології та соціальної роботи з метою визначення ефективних стратегій супроводу й мінімізації довготривалих наслідків травматичного досвіду.

Мета – обґрунтувати значення емоційної безпеки як ключового чинника подолання наслідків психологічної травми у дітей та визначити педагогічні й психологічні умови, що сприяють формуванню підтримувального середовища для відновлення їхнього емоційного та поведінкового функціонування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття емоційної безпеки дітей охоплює стан внутрішньої захищеності, довіри та впевненості, який забезпечує їм можливість вільно досліджувати світ, взаємодіяти з оточенням та гармонійно розвиватися. Емоційна безпека формується за умови наявності стабільних, підтримувальних стосунків із дорослими, передбачуваності середовища та відсутності загрозливих або неконтрольованих ситуацій. Для дитини це проявляється у відчутті, що її приймають, розуміють та підтримують, а також у переконанні, що дорослі можуть забезпечити захист і допомогу в разі небезпеки чи стресу. Такий стан є базою для розвитку емоційної саморегуляції, соціальних навичок, довіри до світу та здатності долати психологічні труднощі, включно з наслідками травматичного досвіду.

Канадський психолог Вільям Е. Блатц був одним із перших дослідників, які розробляли концепцію емоційної безпеки. Учений виходив із того, що поведінку людини в різних сферах життя можна пояснити через призму її потреби у відчутті безпеки. На його думку, прагнення до безпеки є універсальною метою кожної особистості, незалежно від віку, соціального статусу чи матеріального становища, а щоденні вибори та дії людини

спрямовані на її досягнення. Науковець розглядав безпеку як суб'єктивне почуття, пов'язане з переконанням людини у відсутності загрози. Він визначав, що емоційна безпека ґрунтується на двох ключових складових: досвіді ефективної поведінки в конкретній ситуації, який дає особі відчуття здатності впоратися з обставинами, а також умінні адекватно оцінювати можливі майбутні наслідки, що забезпечує здатність передбачати та прогнозувати події надалі [2, с. 20].

Травма-інформований підхід орієнтований на роботу з людьми, які пережили травматичні події, із фокусом на усвідомлення їхнього впливу на психічне й фізичне здоров'я, поведінку та світосприйняття. Його основна мета полягає у створенні підтримувальних умов, що враховують можливі наслідки травматичного досвіду, сприяють відновленню ресурсів особистості та мінімізують негативний вплив пережитого. У міжнародній практиці цей комплексний підхід відомий як «trauma-informed».

Ключовою ідеєю травма-інформованого підходу є емпатійна, уважна та безпечна взаємодія, яка визнає багатовимірність наслідків травми й спрямована на відновлення базового відчуття безпеки, самоцінності, соціальних зв'язків та можливостей для розвитку. В українських реаліях система освіти вимушена враховувати наслідки війни, що створює загрозу життю й здоров'ю всіх учасників освітнього процесу. У таких умовах соціально-емоційне навчання стає важливим інструментом підтримки, оскільки сприяє зниженню конфліктності, розвитку навичок стресостійкості та адаптації до нових умов [3, с. 75].

Педагогічні працівники добре усвідомлюють значення побудови позитивних взаємин із дітьми та їхніми родинами. Для осіб, які пережили травматичні події, такі стосунки стають особливо важливими, а в умовах війни, коли травматизація торкається значної частини населення, потреба в безпечній та підтримувальній взаємодії з боку педагогів зростає. Використання травма-інформованого підходу дає змогу продемонструвати дітям, що дорослі піклуються про їхнє благополуччя, створюють простір підтримки та сприяють відновленню після пережитого стресу.

Навіть невеликі зміни у способі організації навчальної діяльності та комунікації можуть суттєво вплинути на дитину, яка пережила травму. До корисних стратегій, які можуть застосовувати педагоги, належать:

- уважне ставлення до власних емоцій і вміння ними керувати;
- готовність сприймати сильні або непрогнозовані реакції дитини;
- надання часу й безпечного простору для заспокоєння;
- підкреслення, що такі реакції є нормальною відповіддю на травматичний досвід;
- створення можливостей для висловлення переживань – усно або письмово [1, с. 32].

Створення емоційно безпечного шкільного середовища є ключовою умовою подолання наслідків психологічної травми та підтримки адаптивного функціонування дитини. Ефективне забезпечення емоційної безпеки передбачає формування передбачуваності та структурованості освітнього процесу, що знижує рівень тривожності та підсилює відчуття контролю над ситуацією. Важливою умовою також є розвиток підтримувальних стосунків між педагогами та дітьми, які ґрунтуються на емпатії, доброзичливості та стабільності поведінкових реакцій дорослого, що сприяє формуванню довіри та позитивного емоційного клімату.

Застосування травма-інформованих стратегій взаємодії дає змогу педагогам своєчасно розпізнавати ознаки травматичного стресу й реагувати ненасильницькими, підтримувальними способами, уникаючи потенційної повторної травматизації. Важливо передбачати умови для розвитку емоційної саморегуляції дітей шляхом упровадження вправ на усвідомлення емоцій, технік дихальної релаксації та коротких відновлювальних пауз. Значущим аспектом є й підвищення психологічної компетентності педагогів, що забезпечує їхню здатність вчасно ідентифікувати труднощі та здійснювати професійну підтримку.

Вагому роль відіграє партнерство з родиною та фахівцями у сфері психологічного здоров'я, що забезпечує комплексність та узгодженість заходів підтримки дитини. Не менш важливим чинником є створення безпечного фізичного та соціального простору, який передбачає комфортні умови, відсутність провокуючих стрес факторів, а також підтримку толерантної і ненасильницької атмосфери. Сукупна реалізація цих підходів формує в школі емоційно стабільне середовище, що сприяє зміцненню психологічної стійкості дітей та зменшенню довготривалих наслідків травматичного досвіду.

Таким чином, емоційна безпека постає ключовою умовою психічного благополуччя дитини та важливим чинником подолання наслідків психологічної травми. Забезпечення емоційної безпеки потребує узгодженого міждисциплінарного підходу, що поєднує знання психології розвитку, травма-інформованої педагогіки та соціально-психологічної підтримки. Створення стабільного, передбачуваного та доброзичливого освітнього середовища, розвиток підтримувальних взаємин із дорослими, упровадження травма-інформованих стратегій і формування навичок емоційної саморегуляції сприяють зниженню рівня стресу та відновленню внутрішньої рівноваги дітей.

Сукупність цих підходів забезпечує формування емоційно безпечного шкільного простору, який підтримує психологічну стійкість, адаптивні копінг-стратегії та здатність дітей ефективно долати наслідки травматичного досвіду.

Список використаних джерел

1. Джурило А. П. Застосування концепції травма-інформованого навчання для створення безпечного освітнього середовища. *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу*: Всеукр. наук.-практ. конф. (01 берез. 2024 р., Тернопіль). Тернопіль, 2024. С. 32–36.
2. Заграй Л. Д., Пілецька Л. С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2024. Вип. 1. С. 20–26.
3. Матвієнко О. В. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. *Освітньо-науковий простір = Educational Scientific Space*: наук. журн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2024. Вип. 7(2-2024). Т. 1. С. 75-84

Короваєнко Поліна,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти»
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди
(м. Харків)
<https://orcid.org/0009-0001-4368-0304>

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКИ ЕБРУ В АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРАХУ У ПІДЛІТКІВ

Війна залишає глибокий відбиток у свідомості дітей та підлітків, впливаючи на їх емоційний стан, поведінкові реакції та соціальну адаптацію. Зростання рівня тривожності, страху, невпевненості у собі вимагає пошуку ефективних психокорекційних засобів, спрямованих на відновлення психоемоційної рівноваги. Одним із таких засобів є арт-терапія, зокрема техніка малювання на воді – ебру, що поєднує естетичне задоволення, творчість і внутрішню гармонізацію.

Арттерапію як метод зцілення творчістю досліджували такі вчені, як У. Кєроул, Е. Крамер, К. Юнг, Н. Бочаріна, Л. Лебедева, О. Титаренко, Т. Боронська, Д. Мерфі та інші, що свідчить про стійкий інтерес до цієї тематики в сучасній науковій спільноті.