

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

**КАНІСТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ
У ДІТЕЙ**

Виконала: студентка
II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4з
заочної форми навчання
Калинович Марія Олексіївна
Науковий керівник:
Вінник Наталія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

Київ – 2025

Калинович Марія Олексіївна

АНОТАЦІЯ

КАНІСТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ

Актуальність дослідження: Сучасний світ характеризується прискореним темпом життя, інформаційним перенасиченням і зростанням психологічного навантаження на дітей різного віку. Висока емоційна чутливість дитини, недосконалі механізми саморегуляції та складні соціальні умови можуть призводити до зростання тривожних станів у дитячому віці. Тривожність дитини проявляється у нестабільності настрою, страхах, зниженні впевненості в собі та порушеннях у міжособистісній взаємодії. Основи дослідження механізмів тривожності склали наукові праці К. Ізарда, Ч. Спілбергерга та ін. Слід враховувати розробки у галузі дитячої та вікової психології українських вчених Г. Костюка, С.Максименка, М.Боришевського, І. Бега та ін.

Одним із ефективних психологічних методів, спрямованих на зменшення тривожності та загальне поліпшення емоційного стану, є каністерапія, сутність якої полягає у взаємодії дитини зі спеціально навченими собаками. Така взаємодія стимулює позитивні емоції, розвиває соціальні навички, сприяє формуванню довіри та знижує тривожні реакції. Каністерапія набуває дедалі більшого поширення у світовій практиці психологічного консультування та реабілітації (А. Аронсон, В.Левінсон, А. Островська та ін.). Розвиток каністерапії вже у незалежній Україні відбувається з 2013 року. Він пов'язаний з такими дослідниками, як О.Смірнова, Т. Ковальчук, С. Кузан, Н. Коломієць та ін.

В умовах молодшого шкільного віку, коли діти тільки-но адаптуються до нових соціально-педагогічних вимог і вперше стикаються з постійною необхідністю навчання та оцінювання, тривожність може набути особливої

гостроти. Нерідко саме в початковій школі формуються стійкі негативні установки щодо власних здібностей, з'являються перші симптоми шкільного неврозу та розвиваються страхи, пов'язані з оцінними судженнями дорослих і ровесників. З огляду на це, пошук дієвих, а водночас гуманних і безпечних методів психологічної корекції тривожності в дітей молодшого шкільного віку набуває надзвичайної важливості.

Крім того, у рамках загальної тенденції до підвищення рівня стресу серед дітей, взаємодія з твариною може стати джерелом теплих і довірливих емоційних переживань, допомагаючи дитині відчувати себе в більшій безпеці. Згідно з науковими публікаціями та емпіричними даними, отриманими в галузі терапії за допомогою тварин, встановлення емоційного контакту з собакою може істотно сприяти формуванню впевненості дитини у власних силах та загальному емоційному розслабленню, що виявляється особливо цінним для зниження тривожних проявів. Це створює підґрунтя для ефективнішої роботи з корекції тривожних станів, що особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку, які мають підвищену сенситивність і потребують додаткової підтримки.

Отже, необхідність дослідження каністерапії як ефективного засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку зумовлена сучасними тенденціями зростання кількості дітей із психологічними порушеннями тривожного спектра та перспективністю застосування методів терапії за допомогою тварин.

Мета дослідження: дослідити вплив каністерапії, як терапевтичного методу, на зниження рівня тривожності у дітей та окреслити практичні рекомендації для її використання.

Відповідно до мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати каністерапію як метод психотерапевтичної роботи з дітьми, які страждають на тривожність, та визначити психологічні механізми її впливу.
2. Емпірично дослідити вплив каністерапії на тривожність у дітей.
3. Розробити та апробувати програму застосування методу каністерапія в роботі з дитячою тривожністю.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: узагальнення теоретичних даних, синтез; емпіричні дослідження: використання психологічних тестів та опитувальників для оцінки рівня тривожності, стресу та самопочуття до і після психотерапевтичних втручань.

Розроблені в рамках дослідження програма щодо використання каністерапії може із успіхом застосовуватися фахівцями-психологами та педагогами, які працюють із дітьми молодшого шкільного віку. Вона допоможе створити сприятливі умови для подолання тривожних станів, сприятиме розвитку навичок взаємодії та формуванню позитивної самооцінки у дитини.

Ключові слова: каністерапія, тривожність, діти, психологічна корекція, собака-терапевт, емоційний стан, дитяча психологія.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ТА ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Поняття тривожності в психології: визначення, чинники виникнення та особливості прояву у дітей	7
1.2. Каністерапія як метод психотерапевтичної роботи з дітьми, які страждають на тривожність	19
1.3. Психологічні механізми впливу каністерапії на тривожність у дітей.....	28
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЯВНОГО РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	37
2.1. Організація емпіричного дослідження наявного рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку: етапи проведення, вибірка, опис методів емпіричного дослідження	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження наявного рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку	40
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИЙ ПРОДУКТ.....	46
3.1. Розробка та обґрунтування сценарієв занять на зниження тривожності у дітей за допомогою методу каністерапія.....	46
Висновки до розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена зростанням рівня тривожності у дітей, яке викликається прискореним темпом життя, інформаційним перенасиченням і підвищенням психологічного навантаження. Висока емоційна чутливість дитини, недосконалі механізми саморегуляції та складні соціальні умови можуть спричиняти нестабільність настрою, страхи, зниження впевненості у собі та труднощі у міжособистісній взаємодії. У сучасних українських реаліях ситуація ускладнюється ще й впливом воєнних дій, коли діти перебувають у постійній напрузі через небезпеку обстрілів, втрату домівок чи близьких та загальну атмосферу невизначеності, що посилює їхню тривожність і вимагає пошуку додаткових ресурсів психологічної підтримки.

Одним із ефективних психологічних методів, спрямованих на зменшення тривожності та загальне поліпшення емоційного стану, є каністерапія, сутність якої полягає у взаємодії дитини зі спеціально навченими собаками. Така взаємодія стимулює позитивні емоції, розвиває соціальні навички, сприяє формуванню довіри та знижує тривожні реакції. Каністерапія набуває дедалі більшого поширення у світовій практиці психологічного консультування та реабілітації (Е. Аронсон, Б. Левінсон, А.Файн, С. Паріш-Пласс, М.Джалонго, С.Чендлер).

В умовах молодшого шкільного віку, коли діти тільки-но адаптуються до нових соціально-педагогічних вимог і вперше стикаються з постійною необхідністю навчання та оцінювання, тривожність може набути особливої гостроти. Нерідко саме в початковій школі формуються стійкі негативні установки щодо власних здібностей, з'являються перші симптоми шкільного неврозу та розвиваються страхи, пов'язані з оцінними судженнями дорослих і

ровесників (за даними досліджень таких вчених, як Дж. Губер, Л. Сілверман, Т. Оллендік, Дж. Гінзбург). З огляду на це, пошук дієвих, а водночас гуманних і безпечних методів психологічної корекції тривожності в дітей молодшого шкільного віку набуває надзвичайної важливості.

Крім того, у рамках загальної тенденції до підвищення рівня стресу серед дітей, взаємодія з твариною може стати джерелом теплих і довірливих емоційних переживань, допомагаючи дитині відчувати себе в більшій безпеці. Згідно з науковими публікаціями та емпіричними даними, отриманими в галузі терапії за допомогою тварин, встановлення емоційного контакту з собакою може істотно сприяти формуванню впевненості дитини у власних силах та загальному емоційному розслабленню, що виявляється особливо цінним для зниження тривожних проявів (за дослідженнями А. Беец, Г. Юліус, М. О'Гейр, К. Крюгер). Це створює підґрунтя для ефективнішої роботи з корекції тривожних станів, що особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку, які мають підвищену сенситивність і потребують додаткової підтримки.

Отже, необхідність дослідження каністерапії як ефективного засобу зниження тривожності у дітей молодшого шкільного віку зумовлена сучасними тенденціями зростання кількості дітей із психологічними порушеннями тривожного спектра та перспективністю застосування методів терапії за допомогою тварин.

Об'єкт дослідження: дитяча тривожність.

Предмет дослідження: каністерапія як засіб подолання тривожності у дітей.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати каністерапію, як терапевтичний метод, емпірично дослідити тривожність у дітей.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати каністерапію як метод психотерапевтичної роботи з дітьми, які страждають на тривожність, та визначити психологічні механізми її впливу.
2. Емпірично дослідити метод каністерапія в роботі з тривожністю у дітей.
3. Розробити сценарії каністерапевтичних занять для психологів, спрямованих на зниження тривожності у дітей.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали наукові розробки у галузі дитячої та вікової психології (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, М.Й. Боришевський, І.Д. Бех), дослідження механізмів тривожності (К. Ізард, Ч. Спілбергер), а також концептуальні положення з питань терапії за допомогою тварин (Б. Левінсон, С. Фіне). Методологічні засади ґрунтуються на принципах системного підходу та гуманістичної психології (К. Роджерс), що розглядають дитину як активного суб'єкта розвитку, а взаємодію з твариною - як можливість підтримки позитивного емоційного стану.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення літературних джерел з тематики каністерапії та тривожних розладів у дітей; емпіричні - бесіда з дитиною, анкетування батьків; математичні - кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження: дослідницька робота проводилася на базі Центр Анімалотерапії Індіго та БФ «ЯМаріуполь». У дослідженні взяли участь 32 дитини (віком 6-11 років).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше у вітчизняному науковому просторі каністерапія розглянута як комплексний та системний метод психологічної корекції тривожних станів у дітей молодшого та середнього шкільного віку. У ході роботи було виокремлено й детально описано найбільш результативні етапи та підходи до використання каністерапії для дітей із високим рівнем тривожності, а також уточнено й доповнено теоретичні уявлення щодо важливості позитивного емоційного

досвіду в процесі формування почуття безпеки та подолання тривожних проявів у дитячому віці.

Теоретичне значення дослідження полягає у розкритті концептуальних підходів до розуміння механізмів дитячої тривожності й обґрунтуванні місця каністерапії як перспективного терапевтичного напрямку. Нам вдалося систематизувати й проаналізувати науково-теоретичний матеріал, присвячений впливу тварин на емоційний стан дитини, та виявити конкретні чинники, які забезпечують високу ефективність каністерапії у процесі корекції тривожних станів.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні та успішному випробуванні сценарій психотерапевтичних занять, що включає елементи каністерапії й спрямована на помітне зниження рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Окрім того, було сформульовано низку практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків, які можуть застосовуватися у шкільних та реабілітаційних закладах. Результати дослідження пропонують нові можливості для вдосконалення підготовки спеціалістів із практичної психології та можуть стати базою для подальших досліджень у сфері психотерапії за допомогою тварин.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел.

Основний зміст роботи викладено на 55 сторінках. Робота ілюстрована 8 таблицями, 6 рисунком; вміщує Додатки. Загальний обсяг роботи 91 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ ТА ЇХ КОРЕКЦІЇ ЗАСОБАМИ КАНІСТЕРАПІЇ

1.1. Поняття тривожності в психології: визначення, чинники виникнення та особливості прояву у дітей

Тривожність як психологічне явище почала привертати увагу науковців ще на початку XX століття, коли австрійський психоаналітик Зигмунд Фрейд запровадив у науковий обіг поняття «анксіозності». Така ініціатива послугувала відправною точкою для подальших досліджень, спрямованих на розуміння того, як саме зароджується та формується відчуття постійної занепокоєності. Надалі цю тему розробляли представники різних наукових шкіл: від психоаналізу до когнітивних, гуманістичних і системних підходів. Наприклад, Карл Роджерс наголошував на важливості внутрішнього досвіду людини та її здатності до самоактуалізації, тоді як Джером Каган акцентував увагу на емпіричних дослідженнях поведінкових проявів тривожності у дітей. Так відбувалося поступове збагачення розуміння тривожності, що на той час уже почала розглядатися не лише з позицій несвідомих конфліктів, а й у контексті свідомих переживань, соціальних впливів і внутрішніх ресурсів особистості [9, с. 107-109; 27].

Науковці пропонують різні визначення поняття «тривожність», що відображають особливості цього явища у різних контекстах. Чарльз Спілбергер визначав її як стан, що виникає у відповідь на певні загрози, або як рису особистості, яка проявляється у схильності до надмірного занепокоєння. Роберт Лазарус розглядав тривожність у рамках стресової теорії, де вона виступає реакцією на непередбачувані ситуації. Кеннет Ізард класифікував її як базову емоцію, яка є частиною природної системи емоційної регуляції людини [12, с. 72-75].

У сучасній українській науковій традиції питання природи дитячої тривожності систематично висвітлюють такі дослідники, як Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, М. Й. Боришевський та І. Д. Бех. Вони наголошують, що тривожність у дітей має комплексний характер і формується під впливом цілого спектра чинників. Умовно ці чинники можна поділити на дві основні групи: внутрішні (зумовлені індивідуальними особливостями дитини) та зовнішні (пов'язані з середовищем, у якому вона розвивається). Кожна з цих груп містить низку складових, що безпосередньо впливають на виникнення та перебіг тривожних станів. Розгляд цих чинників у комплексі дозволяє зрозуміти механізми формування тривожності й виробити ефективні підходи до її корекції [2, с. 10-13].

Значну роль у розвитку тривожності відіграють нейрофізіологічні аспекти. Функціонування лімбічної системи, зокрема амігдали, відіграє важливу роль у формуванні страхових реакцій. Діти з підвищеною активністю цієї ділянки мозку можуть бути більш схильні до тривожних станів. Також на рівень тривожності впливає баланс гормонів: підвищений рівень кортизолу (гормону стресу) сприяє формуванню відчуття загрози, тоді як низький рівень серотоніну може ускладнювати адаптацію до нових ситуацій.

Нижче, у табл. 1.1.1, наведено узагальнену класифікацію цих чинників, що дозволяє краще зрозуміти, як багаторівневий вплив може зумовлювати тривожні стани.

Таблиця 1.1.1

Основні чинники виникнення тривожності у дітей

Тип чинників	Зміст
Внутрішні	Індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту

	Рівень самооцінки
	Сформованість базової довіри до світу
	Нейрофізіологічні аспекти (робота лімбічної системи, гормональний баланс)
	Генетичні фактори (схильність до тривожних розладів у родині)
Зовнішні	Сімейні фактори (надмірний тиск або ігнорування потреб дитини, конфліктна атмосфера)
	Шкільне середовище (неадекватні вимоги, негативні оцінки з боку педагогів та однолітків)
	Соціальне оточення (інформаційна перенасиченість, суспільно-політичні кризи)
	Вплив цифрових технологій (надмірне використання гаджетів, соцмереж, інформаційне перевантаження)

До внутрішніх чинників насамперед належать індивідуальні особливості нервової системи та темпераменту. Діти з підвищеною сенситивністю або низьким рівнем стресостійкості частіше переживають тривожні стани, оскільки їхня психіка реагує на подразники гостріше.

Також важливу роль відіграє рівень самооцінки: діти з низькою впевненістю у власних силах більш схильні до страхів, невизначеності й уникання нових ситуацій. Окрім цього, значний вплив має сформованість базової довіри до світу. Якщо дитина ще змалку відчувала підтримку з боку батьків та мала позитивний досвід взаємодії з оточенням, вона легше адаптується до нових умов. У разі ж, коли базова довіра не сформована, будь-які зміни або труднощі можуть викликати надмірне занепокоєння [54, с. 41-43].

Однак внутрішні чинники не є єдиною причиною розвитку тривожності - значний вплив мають також зовнішні фактори. Одним із найважливіших серед них є сімейне оточення. Відносини з батьками, стиль виховання та емоційний клімат у сім'ї мають вирішальне значення для психологічного благополуччя дитини. Якщо брати до уваги надмірні вимоги або, навпаки, гіпоопіка з боку батьків, то ці фактори можуть викликати у дитини невпевненість у собі та постійний страх невідповідності очікуванням. Конфліктні ситуації в сім'ї, фізичні чи емоційні покарання також сприяють формуванню стійкої тривожності, оскільки дитина постійно перебуває у напруженому стані.

Наступним важливим чинником є шкільне середовище. З моменту вступу до школи дитина стикається з необхідністю пристосовуватися до нових соціальних і академічних вимог. Негативні оцінки з боку педагогів, суворе ставлення вчителів, високі стандарти навчання без врахування індивідуальних особливостей можуть провокувати розвиток страху невдачі. Окрім цього, у школі дитина взаємодіє з однолітками, і якщо вона стикається з булінгом, неприйняттям або соціальною ізоляцією, рівень її тривожності значно підвищується [52, с. 269-271].

Також не менш важливим є вплив ширшого соціального оточення. Інформаційний тиск, постійний потік негативних новин, висока швидкість життя та суспільні очікування можуть створювати відчуття невпевненості та небезпеки. У сучасних реаліях значний вплив на емоційний стан дітей має суспільно-політична ситуація, особливо в умовах воєнних конфліктів, нестабільності чи економічної кризи. Постійний страх за власне майбутнє та майбутнє своїх рідних може формувати тривожні стани навіть у дітей, які раніше не мали схильності до підвищеної тривожності.

Також серед зовнішніх чинників які впливають на формування тривожності є цифрове середовище. Надмірне використання гаджетів, перегляд новин, соціальні мережі та онлайн-комунікація можуть спричиняти інформаційне перевантаження, що підсилює тривожні настрої у дітей. Вони отримують

велику кількість негативної інформації, яку не завжди можуть правильно обробити, що формує відчуття небезпеки [35, с. 248-250].

Окремо варто звернути увагу на вплив суспільно-політичної ситуації, особливо в умовах війни, яка триває в Україні. Суспільно-політична ситуація, особливо в умовах нестабільності та кризових явищ, значно впливає на психологічний стан дітей. Військові конфлікти, соціальні потрясіння, економічна нестабільність та вимушена зміна місця проживання створюють умови, у яких рівень тривожності у дітей зростає. Вони постійно перебувають у стані емоційної напруги, що позначається на їхньому загальному психологічному благополуччі. Така тривожність може проявлятися не лише в контексті навчання чи соціальних контактів, а й у загальному відчутті небезпеки, що стає фоновим емоційним станом [32].

Діти, які переживають кризові події, можуть розвивати підвищену чутливість до будь-яких подразників, що асоціюються з травматичним досвідом. Це може включати гіперреакцію на гучні звуки, страх перед новими або незнайомими обставинами, уникнення певних тем у розмовах або заперечення пережитих подій. У багатьох випадках у таких дітей спостерігаються проблеми зі сном – вони можуть страждати від нічних кошмарів, переривчастого сну, страху засинати на самоті. Часто в таких ситуаціях у дітей підвищується потреба у фізичній та емоційній близькості з батьками або іншими значущими дорослими. Вони можуть проявляти надмірну залежність від дорослих, боятися залишатися наодинці або наполегливо шукати підтримки [36, с. 832-834].

Окрім індивідуальних проявів тривожності, варто враховувати й соціальні наслідки, які виникають у дітей під впливом кризових подій. Вимушене переселення, зміна соціального оточення, необхідність адаптації до нового колективу можуть посилювати страх соціального відторгнення. У таких випадках спостерігається підвищений рівень соціальної тривожності: діти можуть боятися бути неприйнятими в новому середовищі, уникати спілкування або, навпаки, проявляти надмірну замкнутість і відстороненість.

Водночас деякі діти демонструють іншу поведінкову реакцію – байдужість до оточення, втрату інтересу до раніше значущих занять або труднощі у вираженні власних почуттів [8, с. 121-123].

Тривале перебування у стані стресу та невизначеності може спричинити розвиток довготривалих психологічних проблем, зокрема схильності до підвищеного рівня тривожності навіть після стабілізації ситуації. Тому в таких умовах особливо важливо забезпечити дітям стабільність, емоційну підтримку та чітке розуміння того, що вони знаходяться в безпеці. Важливу роль у цьому відіграє присутність значущих дорослих, які можуть надати підтримку, навчити дитину способам емоційної регуляції та допомогти поступово адаптуватися до нових умов. Створення безпечного середовища, розмова про почуття та переживання, залучення дітей до звичних щоденних справ можуть сприяти поступовому зниженню рівня тривожності та поверненню до емоційної рівноваги [36].

У міжнародних дослідженнях зазначено, що рівень дитячої тривожності значно відрізняється залежно від соціально-культурного контексту. Наприклад, у країнах із високою стабільністю та низьким рівнем стресових чинників рівень тривожності у дітей є нижчим. Водночас у регіонах, що зазнають економічних, політичних або військових криз, кількість дітей із симптомами тривожних розладів значно зростає [12, с. 73-74].

Поряд із чинниками виникнення тривожності у дітей важливе значення має розуміння вікових особливостей її прояву (див. табл. 1.1.2). Це дозволяє своєчасно надавати психологічну допомогу та розробляти ефективні корекційні програми. Оскільки діти проходять через різні етапи психоемоційного розвитку, тривожність може проявлятися по-різному залежно від віку, середовища та індивідуальних особливостей. Важливим аспектом є те, що зростання рівня тривожності в дитячому віці може мати довготривалі наслідки, впливаючи на соціальну адаптацію, навчальну діяльність та загальний рівень психологічного благополуччя. Особливої уваги

потребує тривожність, яка проявляється в умовах нестабільності та кризових ситуацій, таких як війна чи соціальні потрясіння [31, с. 24-26].

Таблиця 1.1.2

Вікові особливості тривожності у дітей

Віковий період	Основні прояви тривожності	Чинники, що впливають на тривожність
Дошкільний вік (3–6 років)	- Страх розлуки з батьками, темряви, гучних звуків, незнайомців; - Поведінкові та соматичні прояви (нічні кошмари, плач, болі в животі, головні болі).	- Нестабільне емоційне середовище; - Відсутність передбачуваності; - Низький рівень батьківської підтримки.
Молодший шкільний вік (6–10 років)	- Страх невдачі, надмірне хвилювання перед контрольними роботами - Уникання соціальної взаємодії - Психосоматичні симптоми (головний біль, нудота, втома)	- Тиск з боку вчителів та однолітків - Високі академічні вимоги - Шкільний булінг, низька самооцінка
Підлітковий вік (11–18 років)	- Перфекціонізм, страх осуду - Соціальна ізоляція, ризикована поведінка - Емоційні перепади - Можливий розвиток депресії або генералізованого тривожного розладу	- Пошук соціальної ідентичності - Високі соціальні очікування - Страх майбутнього - Недостатня підтримка з боку сім'ї та друзів

Дошкільний період є фундаментальним етапом у розвитку дитини, адже саме в цей час закладаються основи її емоційного реагування та соціальної адаптації. У цей період дитина починає усвідомлювати світ

навколо себе, знайомитися з новими ситуаціями, людьми та правилами взаємодії. Проте, через ще недостатньо сформовану здатність до саморегуляції та аналізу власних емоцій, тривожність у дошкільному віці часто проявляється гостріше та більш виражено. Основними чинниками, що сприяють розвитку тривожності, є відсутність стабільного середовища, непередбачуваність подій, відсутність чіткої структури у повсякденному житті та недостатній рівень емоційної підтримки з боку батьків. Дошкільнята особливо чутливі до змін у середовищі, а будь-які порушення їхнього звичного ритму життя можуть викликати сильне занепокоєння [53].

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у дітей цього віку є страх розлуки з батьками. Дошкільнята часто відчують глибоку емоційну прив'язаність до найближчих дорослих, і тимчасове розлучення з ними, наприклад, під час відвідування дитячого садка або навіть залишення дитини з іншими членами сім'ї, може спровокувати сльози, занепокоєння та стійке небажання залишатися без батьків. Також типовими для цього віку є страх темряви, гучних звуків, незнайомих людей або навіть тварин, що зумовлено природною обережністю та відсутністю попереднього досвіду взаємодії з подібними об'єктами. Такі страхи є природними для розвитку дитини, проте у випадках, коли вони стають надмірними або затяжними, вони можуть свідчити про глибший рівень тривожності.

Через нездатність чітко висловлювати свої емоції, дошкільнята часто виражають тривожність через поведінкові або соматичні реакції. Наприклад, вони можуть ставати плаксивими, дратівливими, уникали нових ситуацій або виявляти небажання залишати зону комфорту. Соматичні прояви тривожності можуть включати нічні кошмари, відмову від їжі, часті скарги на болі в животі або головний біль. Важливо враховувати, що такі симптоми можуть мати не лише фізіологічну, а й емоційну природу, тобто бути способом вираження стресу та напруження, які дитина не може вербалізувати [7, с. 10-12].

Для того, щоб допомогти дитині знизити рівень тривожності, необхідно створити стабільне передбачуване середовище, у якому вона почуватиметься захищеною та впевненою. Це означає, що батьки та вихователі мають дотримуватися певного режиму дня, уникати різких змін у звичному житті дитини та забезпечувати їй відчуття безпеки. Батьківська теплота та чуйність відіграють вирішальну роль у цьому процесі. Спокійний тон, уважне вислуховування переживань дитини, пояснення незрозумілих ситуацій сприяють формуванню почуття довіри до світу та зниженню страхів.

Не менш важливим є розвиток соціальних навичок дитини через позитивний досвід взаємодії з однолітками та дорослими. Групові ігри, спільні заняття, рольові сценарії, що моделюють різні ситуації, допомагають дошкільнятам навчитися долати тривожність та поступово звикати до нового оточення. Якщо ж базова довіра до світу у дитини не сформована, а в сім'ї спостерігаються часті конфлікти або відсутня емоційна підтримка, рівень тривожності може суттєво підвищитися. У таких випадках важливо звернути увагу на стиль виховання та взаємодію з дитиною, оскільки її емоційний стан значною мірою залежить від атмосфери, у якій вона зростає [7, с. 14-18].

З віком спектр тривожних проявів розширюється. Якщо у дошкільнят провідним є страх розлуки, то у молодших школярів тривожність зміщується на нові соціальні виклики, зокрема навчання.

У цей період головним тригером тривожності стає адаптація до шкільного середовища. Дитина починає активно взаємодіяти з новими людьми, отримує оцінки за свої успіхи, що створює додатковий стрес. Однією з основних особливостей дитячої тривожності у молодших школярів є її тенденція до генералізації. Це означає, що тривога, яка спочатку виникає в одній ситуації (наприклад, перед контрольними роботами чи спілкуванням із ровесниками), з часом може поширюватися на інші аспекти життя дитини. Пережите занепокоєння може закріплюватися, викликаючи повторну емоційну реакцію навіть у безпечних обставинах. У цьому віці така генералізація особливо виражена, оскільки діти ще не володіють достатніми

навичками усвідомлення та раціонального аналізу власних переживань [42, с. 236-239].

Ще однією виразною ознакою тривожності у дітей є її поєднання зі страхами, які можуть мати як раціональний, так і ірраціональний характер. У молодших школярів часто виникають страхи перед невдачами, оцінками, негативною реакцією вчителя чи батьків. Вони можуть надмірно переживати через можливість зробити помилку, що змушує їх уникати будь-яких ситуацій, пов'язаних із оцінюванням або конкуренцією. Така особливість прояву тривожності часто супроводжується уникненням нових соціальних контактів, пасивністю у групових активностях, а також труднощами у комунікації з дорослими [26; 28, с. 78-80].

У поведінковому аспекті тривожність у дітей може виражатися через нерішучість, надмірну обережність або, навпаки, імпульсивні реакції. Діти з високим рівнем тривожності часто уникають нових або незнайомих ситуацій, а також демонструють підвищену потребу у схваленні з боку дорослих. У молодшому шкільному віці тривожність нерідко проявляється у вигляді соціальної скутості: дитина може соромитися звертатися за допомогою, боятися відповідати на уроці, уникати ініціативи у спілкуванні з однолітками. Водночас, у деяких випадках тривожні діти можуть демонструвати підвищену рухову активність, емоційну нестабільність або навіть агресивні прояви як спосіб компенсувати власне занепокоєння [41, с. 484-486].

Ще однією характерною рисою є виражені соматичні реакції, оскільки діти не завжди можуть вербально висловити свій стан, а тому їхні переживання часто «переносяться» на фізичний рівень. До найпоширеніших проявів соматичного характеру належать головні болі, болі в животі, порушення апетиту та сну, підвищена пітливість, тремор рук. Молодші школярі нерідко скаржаться на загальну слабкість чи втому, особливо в стресових ситуаціях. Такі прояви можуть виникати напередодні контрольних робіт, виступів перед класом чи нових соціальних взаємодій [45].

Когнітивний аспект дитячої тривожності пов'язаний із надмірним фокусуванням на негативних сценаріях та постійним очікуванням невдачі. Діти, схильні до тривожних переживань, часто демонструють низьку впевненість у собі, занижену самооцінку, труднощі у концентрації уваги та схильність до самокритики. У молодшому шкільному віці такі прояви можуть призводити до зниження навчальної мотивації: дитина може боятися помилитися настільки сильно, що намагатиметься уникати будь-якої діяльності, яка потребує оцінювання її знань або здібностей. Також спостерігається знижена здатність до саморегуляції, що ускладнює подолання тривожних станів без зовнішньої підтримки [51, с. 17-20].

Щодо підліткового періоду, то він є одним із найскладніших етапів розвитку особистості, оскільки саме в цей час дитина проходить через серйозні фізіологічні, емоційні та соціальні зміни. Гормональні перебудови організму, зростання відповідальності, перші серйозні рішення щодо майбутнього, а також необхідність визначити власне місце у суспільстві - усе це створює додатковий стресовий фон. У цей час у підлітків часто проявляються високий рівень тривожності, підвищена самокритика, страх осуду, соціальна ізоляція та нестабільність емоційного стану. Вони стають більш чутливими до думки оточуючих, прагнуть відповідати певним стандартам краси, успішності та популярності, що нерідко призводить до внутрішнього напруження та перфекціонізму. Страх невідповідності очікуванням або невдачі може спричинити розвиток генералізованого тривожного розладу або навіть депресивних станів [30].

Окрім фізіологічних факторів, однією з ключових причин зростання тривожності у підлітковому віці є пошук соціальної ідентичності. У цьому віці дитина намагається визначити власну роль у суспільстві, знаходить нові кола спілкування та формує своє світобачення. Саме тому будь-яке відчуття невизначеності, нестабільності або відторгнення з боку однолітків може спровокувати сильне занепокоєння. Особливої ваги набуває взаємодія у соціальних мережах, де підлітки постійно порівнюють себе з іншими,

прагнучи відповідати ідеалізованим образам, що створює додатковий тиск. Якщо підліток відчуває нестачу підтримки з боку сім'ї або має труднощі у комунікації з друзями, це може підсилити почуття самотності та тривожності [36, с. 832-838].

Ще одним важливим аспектом, що впливає на рівень тривожності у підлітковому віці, є академічний тиск. Очікування з боку батьків, учителів і самого підлітка щодо успіхів у навчанні можуть стати джерелом постійного стресу. Бажання досягти високих результатів, страх не виправдати сподівання та конкуренція серед однолітків можуть призводити до перевантаження, емоційного вигорання та зниження самооцінки. Перфекціонізм, який часто спостерігається серед підлітків, стає одним із факторів, що підсилюють тривожність, оскільки будь-яка помилка чи невдача сприймається як катастрофа.

Нестача емоційної підтримки та розуміння з боку дорослих ще більше ускладнює ситуацію. У багатьох випадках підлітки не наважуються відкрито говорити про свої переживання, боячись нерозуміння або критики. Це може призводити до емоційної ізоляції, коли дитина замикається в собі, уникає спілкування з близькими, а її тривожність лише зростає. Деякі підлітки, навпаки, починають шукати способи відволіктися від своїх проблем через ризиковану поведінку, зокрема зловживання шкідливими звичками, втечі з дому або конфлікти з оточенням. Це є своєрідним механізмом уникнення емоційного напруження, який, однак, лише погіршує ситуацію [38, с. 176-179].

Щоб зменшити рівень тривожності у підлітків, важливо створити середовище, у якому вони почуватимуться в безпеці та зможуть відкрито говорити про свої страхи та переживання. Значну роль відіграє довірлива комунікація між батьками та дитиною, де підліток може висловлювати свої почуття без страху засудження. Крім того, навчання методам саморегуляції, таким як техніки релаксації, фізична активність та хобі, допомагає знижувати рівень стресу. Доступ до кваліфікованої психологічної допомоги також є

важливим, особливо у випадках, коли тривожність набуває інтенсивного або патологічного характеру [5, с. 120-126].

Отже, проведений нами теоретичний аналіз показує, що дитяча тривожність є багатовимірним явищем, що охоплює емоційні, поведінкові, когнітивні та соматичні аспекти. Вона може проявлятися через надмірне занепокоєння, страхи, уникнення нових ситуацій, труднощі у спілкуванні та фізіологічні симптоми, такі як порушення сну чи апетиту. Формування тривожності відбувається під впливом як внутрішніх (темперамент, рівень самооцінки, емоційна чутливість), так і зовнішніх чинників (сімейне виховання, шкільне середовище, соціальні умови). Особливо вразливим періодом є молодший шкільний вік, коли діти стикаються з адаптаційними труднощами та потребують підтримки у подоланні стресових ситуацій. В умовах сучасних викликів, зокрема війни в Україні, рівень дитячої тривожності може посилюватися через нестабільність та відчуття небезпеки. Усвідомлення цих особливостей дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану дітей. Комплексний підхід до дослідження тривожності допомагає глибше розуміти її природу та шукати дієві способи корекції.

1.2. Каністерапія як метод психотерапевтичної роботи з дітьми, які страждають на тривожність

Каністерапія - це інноваційний напрям психотерапії, який з кожним роком стає все більш популярним у світі, зокрема й в Україні. Цей метод ґрунтується на терапевтичному використанні спеціально навчених собак у процесі психологічної корекції, спрямованої на дітей із різними емоційними та психічними порушеннями, включаючи підвищену тривожність, депресивні стани, розлади аутичного спектра, відсталості у розвитку труднощі у соціалізації. Взаємодія з собакою допомагає дитині відчувати себе в безпечному

середовищі, сприяє розвитку комунікативних навичок і покращує емоційну стабільність [10, с. 31-32].

Сам термін «каністерапія» походить від латинського *canis* (що означає «собака») і відображає основний принцип цього підходу - використання позитивного емоційного впливу тварини на людину. Основна ідея каністерапії полягає у встановленні терапевтичного контакту між дитиною та собакою, що сприяє покращенню загального психологічного стану та підвищує мотивацію до взаємодії із соціумом. Під час таких сеансів дитина навчається долати страхи, вчиться довіряти, поступово знижує рівень тривожності та покращує навички соціальної адаптації. Оскільки собака не оцінює поведінку дитини і не засуджує її за помилки, дитина відчуває менший тиск, що дозволяє розкритися і сприймати терапевтичний процес як природну взаємодію [22, с.96-98].

Історично перші спостереження про позитивний вплив тварин на психічне здоров'я людини робилися ще в XIX столітті, однак наукове підґрунтя для каністерапії було закладене лише у XX столітті. Засновником методу вважається американський психолог Борис Левінсон, який у 1960-х роках випадково помітив, що його пацієнти-діти почувалися комфортніше та більш розкутими, коли поруч була його собака. Діти, які раніше неохоче йшли на контакт із лікарем, почали з радістю спілкуватися через собаку, торкатися її, гратися, що значно покращувало терапевтичний процес. Це спостереження стало відправною точкою для подальших досліджень у галузі терапії за участі тварин, що врешті призвело до розвитку цілої сфери анімалотерапії, зокрема й каністерапії [24, с. 28-30].

Протягом наступних десятиліть науковці та практикуючі психологи почали активно досліджувати ефекти каністерапії в роботі з дітьми. Цей метод отримав визнання у медичній та психологічній спільноті, а також почав використовуватися не тільки для дітей, а й для людей похилого віку, пацієнтів із психічними розладами, людей із порушеннями опорно-рухового апарату.

Ця терапія є інноваційним напрямом у галузі психологічної реабілітації та підтримки, який отримує дедалі більше наукового обґрунтування. Вона вже стала офіційно визнаною методикою в США та країнах Європи, де діють спеціалізовані організації, проводяться конференції та тренінги для фахівців. У багатьох країнах існують курси з підготовки терапевтичних собак і спеціалістів, які після відповідної сертифікації можуть займатися каністерапевтичною практикою. Різноманітні дослідження демонструють ефективність цього методу у зниженні рівня стресу, тривожності, депресивних станів, а також у покращенні соціальної та навчальної адаптації та комунікативних навичок пацієнтів [18, с. 33-35].

У США та Європі функціонують численні організації, що займаються впровадженням каністерапії в систему охорони здоров'я. Зокрема, такі організації, як Pet Partners, Therapy Dog International, Paws for Health та Reading with Rover, реалізують програми, орієнтовані на підтримку дітей з аутизмом, соціальною тривожністю та порушеннями емоційного розвитку. Особливо цікавим є досвід програми Reading with Rover, де діти з труднощами у навчанні читають уголос собакам, що допомагає їм подолати страх перед помилками та покращити навички комунікації [49, с. 4-5].

Наукові дослідження підтверджують терапевтичну ефективність взаємодії з тваринами. Так, дослідження американських вчених S. Barker та K. Dawson довело, що участь у каністерапії сприяє значному зниженню рівня стресу та тривожності у дітей та дорослих. Було встановлено, що після 20-хвилинного сеансу взаємодії з терапевтичним собакою у пацієнтів відзначалося зниження рівня кортизолу (гормону стресу) та підвищення рівня серотоніну, що позитивно впливало на емоційний стан.

Один із найбільш яскравих прикладів успішного застосування каністерапії був зафіксований під час реабілітації дітей після трагедії у школі Сенді-Хук у США, де в грудні 2012 року відбулася масова стрілянина. Вчені з Університету Небраски підтвердили, що взаємодія з собаками допомогла

дітям пережити шок і зменшила симптоми посттравматичного стресового розладу [49, с. 5-7].

В Україні каністерапія поки що не є настільки розвиненою, як у західних країнах, однак останніми роками вона набуває все більшого поширення. Українські фахівці впроваджують цей метод у роботу з дітьми з особливими потребами, а також у психоосвітню та реабілітаційну діяльність. Окрему увагу варто приділити використанню каністерапії під час війни в Україні. Практикуючі психологи використовують елементи взаємодії з собаками для зниження рівня стресу у дітей, які стали вимушеними переселенцями або пережили бойові дії. Каністерапія дозволяє створити безпечне емоційне середовище, у якому дитина може поступово позбутися тривоги та страху, адаптуватися до нових умов життя та полегшити процес соціалізації в новому оточені. [44, с. 346-347].

Крім того, в Україні існують волонтерські ініціативи, що працюють із дітьми, які мають розлади аутичного спектра. Наприклад, організація The North Star розробила спеціалізовану програму для таких дітей, яка допомагає їм покращити комунікативні навички, навчитися контролювати свої емоції та зменшити рівень тривожності.

Наразі каністерапія вважається одним із найперспективніших немедикаментозних методів корекції тривожних станів у дітей. Завдяки унікальній здатності собак встановлювати довірливий контакт із дитиною, зчитувати невербальні сигнали й адекватно реагувати на її емоційний стан, цей метод демонструє значну ефективність навіть у тих випадках, коли традиційні психотерапевтичні підходи виявляються недостатніми. Взаємодія з собакою сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, що поступово допомагає дитині знижувати рівень тривожності, навчатися самоконтролю, розвивати впевненість у власних силах і покращувати навички соціальної взаємодії [25, с. 230-233].

Завдяки своїм унікальним властивостям ця терапія поєднує в собі різні прийоми, які активно впливають як на емоційний стан, так і на фізіологічні

параметри дитини. Продуктивні результати терапії можна досягти не тільки завдяки візуальним та вербальним аспектам зв'язку з твариною, але й через психоемоційну підтримку, сенсорну стимуляцію та розвиток комунікативних навичок.

Одним із ключових компонентів каністерапії є ігрові вправи. Фахівець разом із дитиною і собакою проводить різноманітні завдання, що поєднують навчальний і розважальний аспекти. До прикладу, це можуть бути спільні ігри з м'ячем чи фрізбі, естафети з перешкодами, командні квести, а також інсценізації, у яких дитина грає певну роль разом із твариною. Завдяки цим вправам діти вчаться відчувати радість від активної взаємодії, розвивають дрібну та велику моторику, тренують координацію рухів і покращують концентрацію уваги. Усе це сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, що поступово знижує рівень тривожності [15, с. 4-6].

Важливим елементом каністерапії виступає сенсорна стимуляція. Тактильний контакт із собакою (погладжування, розчісування шерсті, обійми) може мати заспокійливий ефект, оскільки стимулює вироблення «гормонів щастя» та знижує викид стресових гормонів. Крім того, багато програм каністерапії включають вправи з розпізнавання запахів або елементи спостереження за поведінкою собаки, що залучає додаткові сенсорні канали. У результаті дитина вчиться краще контролювати власні фізіологічні реакції, оскільки контакт із собакою допомагає знизити рівень психоемоційного напруження і дає змогу відчути більше впевненості у взаємодії з довкіллям.

Ще одним методом у межах каністерапії є комунікативні практики. Дитина може навчатися давати команду собаці, спостерігати за реакцією тварини та аналізувати власні емоції під час спілкування. У багатьох випадках діти, що замикаються у собі через тривожність, легше виходять із «зони відчуження», коли їм необхідно встановити контакт із твариною. Вони починають вербально озвучувати свої наміри («Підійди», «Сядь», «Подай лапу») і здобувають позитивну відповідь у вигляді послуху собаки, що зміцнює їхню віру у власні здібності. Таким чином, під час занять

формуються елементарні навички ефективної комунікації та соціальної взаємодії, які можуть переноситися й на інші сфери життя - від спілкування з ровесниками до участі у групових проектах у школі [15, с. 7-10].

Загалом, основна ідея каністерапії полягає в тому, що собака може слугувати «посередником» між психотерапевтом і дитиною, оскільки її присутність створює атмосферу довіри та прийняття. Дитина, яка відчуває страх чи занепокоєння, отримує можливість вибудувати емоційний контакт із твариною без страху бути засудженою або відкинутою. Цей фактор особливо важливий для дітей із високим рівнем тривожності, які зазвичай бояться критики чи негативних оцінок з боку дорослих. Собака, реагуючи на невербальні сигнали, допомагає дитині відчути підтримку й безпеку, що зменшує гостроту тривожного стану.

Крім того, регулярна взаємодія з собакою сприяє розвитку емпатії й покращує настрій за рахунок активації біохімічних процесів, які пов'язують позитивні емоції зі зниженням викиду кортизолу. При постійній тварині або спостереженні за її поведінкою у дитини підвищується рівень серотоніну та дофаміну, що формує більш позитивне ставлення до оточення та забезпечує емоційну стабільність. У комплексі із застосуванням ігрових, сенсорних і комунікативних прийомів, такі біологічні ефекти допомагають дитині поступово долати свої страхи та негативні установки [20, с. 54-56].

Успішне застосування каністерапії вимагає не лише відповідного середовища, а й ретельної підготовки як собак, так і фахівців, які здійснюють терапевтичні сесії. Не кожна собака може виконувати роль терапевта, оскільки її емоційна стабільність, терплячість і соціальна адаптивність відіграють ключову роль у створенні безпечного простору для дітей. Майбутні терапевтичні собаки повинні бути врівноваженими, толерантними до різних подразників і здатними працювати в умовах потенційного стресу. Незалежно від породи, головними критеріями є високий рівень витривалості, спокійний характер і здатність до встановлення емоційного контакту з людьми, любов до взаємодії з ними. [21, с. 159-168; 56, с. 201-203].

За статистикою TDI (Therapy Dog International), найстарішої організації, що з 1974 року тестує собак-терапевтів у США, лише 20% від загальної кількості підготовлених собак успішно проходять сертифікацію. Це свідчить про високі стандарти відбору та підготовки, що застосовуються у цій сфері. Успішні терапевтичні собаки проходять спеціальну соціалізацію, навчання базовим командам та адаптацію до взаємодії з людьми в різних терапевтичних умовах. Вони тестуються на поведінкову гнучкість, рівень терпимості до раптових звуків і несподіваних дій, а також на їхню здатність працювати в емоційно напружених ситуаціях. Тільки після проходження всіх необхідних тестів тварина допускається до терапевтичної роботи [58].

Підготовка фахівців, які проводять каністерапевтичні сесії, є не менш важливим аспектом. Спеціалісти повинні мати ґрунтовні знання у сфері дитячої психології, педагогіки та поведінкових кінології. Їхнє завдання полягає не лише у спрямуванні взаємодії між дитиною і собакою, а й у постійному контролі емоційного стану дитини, адаптації методів терапії до її індивідуальних потреб. Велике значення має вміння правильно розпізнавати невербальні сигнали тварини, що допомагає уникати можливих конфліктних ситуацій і забезпечує безпеку всіх учасників процесу [34, с. 46-47].

Ольга Беляєва, президент шепетівської молодіжної кінологічної організації «Фенікс», підкреслює, що собаки мають унікальну здатність розпізнавати емоційні стани людини без необхідності вербальної комунікації. Це пояснюється їхньою природною емпатією – здатністю відчувати настрій людини через аналіз її жестів, міміки, тембру голосу та поведінкових реакцій. Важливо зазначити, що емпатія не є співчуттям у звичному розумінні. Поняття емпатії було вперше описане англо-американським психологом Едвардом Титченером, який визначив її як здатність відчувати емоційний стан іншої людини, не переймаючи його повністю на себе [58].

Собаки-терапевти є особливо чутливими до невербальних сигналів людини, що дозволяє їм ефективно працювати з дітьми, які мають труднощі у словесному вираженні емоцій або відчують страх перед традиційними

формами терапії. Їхня здатність «зчитувати» емоції допомагає створити комфортне терапевтичне середовище, у якому дитина відчуває підтримку без страху осуду чи негативної оцінки.

Структура каністерапевтичних занять розроблена таким чином, щоб сприяти поступовій адаптації дитини до нового досвіду та ефективному засвоєнню терапевтичного впливу. Кожна сесія починається зі знайомства та встановлення контакту між собакою та дитиною. На цьому етапі пояснюються правила взаємодії, визначаються межі поведінки та дається можливість дитині звикнути до присутності тварини. Основна частина заняття включає ігрові, моторні та комунікативні вправи, адаптовані під потреби дитини. Це можуть бути активні ігри, завдання на координацію, вправи для розвитку впевненості або навчання базовим навичкам спілкування через команди та взаємодію з собакою. Фахівець спостерігає за тим, як дитина реагує на завдання, коригує рівень складності й заохочує позитивний досвід. Завершальний етап заняття має рефлексивний характер: дитина ділиться своїми враженнями, отримує підтримку від спеціаліста, а також закріплює набуті навички [60, с. 198-200].

Однак каністерапія є найбільш ефективною, коли поєднується з іншими методами психологічної та педагогічної підтримки. Важливо розуміти, що лише інтегрований підхід сприяє досягненню довготривалих позитивних результатів у розвитку дитини. Основний принцип такої комплексної взаємодії полягає в тому, щоб дитина не тільки отримувала терапевтичний ефект від спілкування з собакою під час занять, а й мала змогу закріплювати та використовувати здобуті навички у своєму повсякденному житті [27].

З цієї причини каністерапію часто поєднують з іншими методиками, такими як індивідуальні консультації психолога, які допомагають дитині краще усвідомлювати свої емоції та страхи. Арт-терапія, зокрема малювання, ліплення чи музикотерапія, дозволяє виразити переживання в символічній формі, що сприяє зниженню емоційного напруження. Сенсорні тренування допомагають розвинути чутливість до зовнішніх стимулів та покращити

загальну адаптацію до навколишнього середовища. Крім того, групові заняття дають можливість дитині практикувати навички комунікації та взаємодії з ровесниками, що є особливо важливим для дітей із соціальною тривожністю або труднощами у спілкуванні.

Не менш значущою складовою успішного терапевтичного процесу є активна участь батьків та педагогів. Вони відіграють ключову роль у підтримці та закріпленні позитивних змін, які відбуваються під час занять з каністерапії. Спостерігаючи за динамікою розвитку дитини, дорослі можуть заохочувати її до нових досягнень, створюючи середовище, в якому дитина відчувається впевнено та захищено. Також їхня взаємодія з терапевтами дозволяє забезпечити безперервність терапевтичного впливу навіть поза межами спеціалізованих занять [10, с. 31-32].

Важливим аспектом є регулярний моніторинг змін, які відбуваються у стані дитини. Спеціалісти проводять оцінку динаміки прогресу, що дозволяє при необхідності вносити корективи у програму терапії. Завдяки такому підходу методи роботи адаптуються до індивідуальних потреб дитини, забезпечуючи їй найкращі умови для емоційного та соціального розвитку.

Таким чином, можна зробити висновок, що каністерапія є ефективним напрямом психотерапевтичної роботи, що сприяє зниженню рівня тривожності у дітей завдяки взаємодії зі спеціально навченими собаками. Її методи ґрунтуються на створенні безпечного середовища, що допомагає дитині розвивати навички комунікації, довіри та емоційного самоконтролю. Історичний розвиток цього підходу, започаткований Борисом Левінсоном, підтвердив терапевтичну цінність роботи з тваринами та сприяв поширенню каністерапії у світовій практиці.

В Україні каністерапія активно розвивається завдяки співпраці науковців, практичних психологів та благодійних організацій. Зважаючи на її високу ефективність, адаптивність та позитивний вплив на емоційний стан дітей, можна прогнозувати подальшу інтеграцію цього методу в систему психологічної підтримки. Найкращі результати досягаються при поєднанні

каністерапії з іншими психотерапевтичними та педагогічними підходами, що сприяє гармонійному розвитку, соціалізації та адаптації дитини.

Результати численних наукових досліджень свідчать про ефективність каністерапії у подоланні тривожності, стресу та соціальних труднощів у дітей. Вона успішно застосовується у різних сферах - від реабілітації осіб із посттравматичним синдромом до роботи з дітьми, які мають розлади аутичного спектра або труднощі у соціальній взаємодії. У США та країнах Європи каністерапія вже є частиною офіційної системи охорони здоров'я, активно використовується у медичних закладах, психотерапевтичних центрах та освітніх установах.

Таким чином, каністерапія демонструє багатовимірний терапевтичний потенціал у зниженні тривожності у дітей. Завдяки створенню безпечного емоційного простору, покращенню емоційної регуляції, зниженню когнітивних спотворень, розвитку комунікативних навичок та підвищенню мотивації, цей метод забезпечує комплексну підтримку дитини. Він сприяє формуванню довірливих взаємин із терапевтичним середовищем, знижує страх перед оцінюванням та допомагає дітям більш відкрито виражати свої емоції.

Водночас, каністерапія має певні обмеження. Її ефективне застосування потребує спеціально підготовлених тварин, кваліфікованих фахівців і ретельно адаптованого терапевтичного середовища. Крім того, цей підхід не є універсальним і вимагає індивідуального підходу, оскільки не всі діти однаково сприймають взаємодію з тваринами.

Попри ці виклики, каністерапія залишається перспективним напрямом у сфері психологічної допомоги дітям із тривожністю. Завдяки своїй адаптивності, природному терапевтичному впливу та емоційній підтримці, цей метод має значний потенціал для подальших досліджень та активного впровадження в практику психокорекційної роботи.

1.3. Психологічні механізми впливу каністерапії на тривожність у дітей

Питання подолання тривожності у дітей стає дедалі більш актуальним, враховуючи сучасні умови життя, які характеризуються високим темпом, інформаційним перенасиченням та соціальною нестабільністю. Серед множини немедикаментозних методів, що використовуються для психологічної корекції, особливе місце посідає каністерапія. Інтерес до цього підходу стрімко зростає завдяки його безпечності, позитивному емоційному впливу та комплексності впливу на психіку дитини. Важливо зрозуміти, яким саме чином каністерапія впливає на тривожні стани, які її механізми та принципи дозволяють досягти зниження рівня тривожності.

У табл. 1.3.1 відображені головні психологічні механізми, які відіграють ключову роль у процесі каністерапії.

Таблиця 1.3.1

Психологічні механізми впливу каністерапії на тривожність у дітей

Психологічний механізм	Зміст
Формування безпечного емоційного простору	Собака виконує роль «нейтрального посередника» між дитиною та терапевтом, знижуючи страх перед критикою й стимулюючи відкритість у спілкуванні.
Покращення емоційної регуляції	Біохімічні процеси, що виникають у взаємодії з твариною, призводять до вироблення «гормонів щастя» і зменшують вплив стресових гормонів, змінюючи психоемоцій стан.
Зниження когнітивних спотворень	Позитивний досвід успішної взаємодії із собакою допомагає сформувати реалістичнішу оцінку

	власних можливостей і знизити схильність до перебільшення загроз.
Покращення комунікативних навичок	Завдяки командам, іграм та тактильному контакту з собакою, діти легше ініціюють спілкування, що позитивно впливає на комунікацію з ровесниками.
Посилення мотивації та розвиток самооцінки	Успіхи у взаємодії з собакою дають дитині відчуття компетентності, допомагаючи знизити рівень тривоги та сформувати позитивне ставлення до себе.

Перший крок у процесі каністерапії передбачає створення безпечного емоційного простору, у якому дитина може почуватися вільно та захищено. У багатьох випадках діти з підвищеним рівнем тривожності бояться отримати негативну оцінку від дорослих чи зіштовхнутися з наслідками можливих помилок. Саме в цій ситуації собака, як істота, позбавлена осудливого ставлення, відіграє роль «нейтрального посередника». Дитина сприймає тварину не як авторитетний суб'єкт, а як доброзичливого партнера для гри та спілкування. Така взаємодія формує відчуття прийняття, знижує страх перед оцінками та заохочує до більш розгорненого висловлення власних думок і почуттів. Крім того, емоційний контакт із собакою є більш спонтанним, ніж із дорослою людиною, що робить його особливо ефективним для зменшення тривожності та формування відкритості до нового досвіду [59, с. 1403-1404].

З точки зору психоаналізу (З. Фройд, Е. Еріксон), створення безпечного емоційного простору сприяє зниженню внутрішніх конфліктів, пов'язаних із підсвідомими страхами та тривожністю. Собака може виконувати функцію «об'єкта переносу», на який дитина проектує свої приховані переживання, що

дає можливість опрацювати їх у безпечних умовах. Еріксон наголошував на значенні базової довіри у ранньому віці, а каністерапія допомагає дітям, які відчували нестачу цієї довіри, відновити емоційну рівновагу [38, с. 176-178].

Другим важливим елементом є покращення емоційної регуляції. Завдяки безпосередньому контакту з собакою (погладжування, гра, короткі розмови з твариною) у дитини природним чином активуються позитивні емоції. Цей процес супроводжується виробленням дофаміну й серотоніну, які ще називають «гормонами щастя». Водночас знижується рівень кортизолу – гормону стресу, що зазвичай підвищується під час тривожних станів. Дитина відчуває, що отримує реальну підтримку, може розслабитися та закріпити цей позитивний досвід як внутрішній ресурс, до якого можна звертатися в подальшому при виникненні стресових ситуацій [15, с. 6-8].

З точки зору когнітивної психології (А. Бек, Ж. Піаже), покращення емоційної регуляції відбувається через модифікацію негативних автоматичних думок. Тривожні діти часто схильні до катастрофізації та перебільшення небезпек. Взаємодія з собакою допомагає змінити ці шаблони мислення через позитивний досвід, коли дитина бачить, що її дії приносять позитивний результат, що зменшує рівень тривожності [2].

Суттєву роль відіграє і зниження когнітивних спотворень, властивих тривожним дітям. Замість того, щоб завжди очікувати найгіршого, дитина вчиться сприймати світ більш збалансовано. Наприклад, виконання команд для собаки або успішна гра, у якій дитина бере активну участь, допомагають їй відчути контроль над ситуацією. Таким чином, відбувається корекція хибних уявлень щодо власної безпорадності чи небезпечності оточення. Поступово формується більш реалістична оцінка можливих ризиків та спроможності дитини подолати труднощі [59, с. 1405-1406].

Не менш важливим аспектом є розвиток комунікативних навичок. Часто діти, які уникають спілкування через страх бути знеціненими, у взаємодії з собакою набувають позитивного досвіду контактів. Собака швидко реагує на доброзичливі дії або команди, що підсилює впевненість дитини у власних

можливостях. Вона починає активніше висловлювати ініціативу, давати вказівки тварині, брати участь в ігрових вправах - усе це формує підґрунтя для кращого засвоєння соціальних норм взаємодії. Пізніше набутий позитивний комунікаційний досвід переноситься у ширше коло середовища, зокрема на спілкування з ровесниками та дорослими [34, с.46-47].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядає розвиток комунікації як невід'ємну частину самореалізації особистості. Контакт із собакою допомагає дитині відчувати безумовне прийняття та підтримку, що є критично важливим для формування позитивної самооцінки. Це сприяє розвитку впевненості у власних силах і підвищенню здатності до ефективної взаємодії в суспільстві [9, с. 107-109].

Завершальним, однак не менш суттєвим, компонентом є посилення мотивації та розвиток самооцінки. Коли дитина бачить конкретні результати своїх дій у вигляді слухняної поведінки собаки, відгуку тварини на її команди чи успішної участі в спільних іграх, вона починає вірити у власний потенціал. Таке відчуття компетентності стимулює продовжувати взаємодію, відкривати для себе нові можливості та долати внутрішні бар'єри. Завдяки цьому зниження тривожності відбувається природно, адже дитина відчуває, що її зусилля мають реальну цінність і можуть принести позитивний результат. У результаті формується більш стабільний емоційний стан, посилюється впевненість у собі та з'являється готовність пізнавати нові аспекти життя без надмірного занепокоєння [20, с. 55-58].

Також каністерапія, як методом психокорекції, має низку вагомих переваг та певні обмеження, вони відображені на рис. 1.3.1.



Рис. 1.3.1 - Переваги та обмеження каністерапії

Важливою перевагою цього методу є те, що він створює природну та комфортну атмосферу, яка кардинально відрізняється від стандартних психотерапевтичних сесій. Діти не сприймають процес як лікування або корекційну роботу, що часто викликає напруження чи спротив. Навпаки, вони взаємодіють із собакою в ігровій формі, що дозволяє уникнути тиску та страху перед оцінюванням їхніх дій. Це сприяє більшій залученості, знижує рівень тривоги та допомагає дитині спонтанно виражати свої емоції [27].

Ще однією перевагою каністерапії є багатоканальний вплив на дитячу психіку. На відміну від багатьох методів психологічної корекції, які зосереджуються переважно на вербальному аспекті, каністерапія залучає кілька сенсорних каналів одночасно: тактильний (контакт із собакою через погладження, обійми, гру), візуальний (спостереження за поведінкою тварини, її реакціями) та слуховий (вплив голосу терапевта, команди,

звернення до собаки). Такий комплексний підхід забезпечує глибше занурення у процес, сприяє формуванню позитивного досвіду та дозволяє дитині легше запам'ятовувати й інтегрувати отримані навички в реальне життя [3, с. 4-8].

Каністерапія також є ефективним доповненням до інших психотерапевтичних методів, що робить її універсальним інструментом у корекційній та реабілітаційній роботі. Вона може використовуватися поряд із когнітивно-поведінковою терапією, арт-терапією, ігровою терапією або заняттями з розвитку емоційного інтелекту. Завдяки цьому ефективність інших терапевтичних підходів може суттєво зростати, адже взаємодія з собакою допомагає зняти емоційне напруження та підвищити мотивацію дитини до активної участі в корекційному процесі. Крім того, каністерапія може бути цінним інструментом у роботі з дітьми, які мають труднощі у встановленні довірливого контакту з терапевтом або бояться відкритого спілкування [14, с. 89-93].

Проте, каністерапія має і певні обмеження, які слід враховувати. Передусім, цей метод підходить не всім дітям. Деякі можуть мати фобії, пов'язані з собаками, або пережитий негативний досвід взаємодії з тваринами, що ускладнює процес терапії. У таких випадках потрібна поступова адаптація, а іноді й пошук альтернативного підходу. Також існує група дітей з алергічними реакціями, для яких фізичний контакт із собакою є небезпечним. Другим важливим фактором є рівень підготовки тварини та спеціаліста. Каністерапія вимагає залучення собак із врівноваженим характером, соціалізованих і добре навчених правильній поведінці. Не всі собаки, навіть при позитивному ставленні до дітей, можуть працювати в терапевтичному процесі. Крім того, психолог чи реабілітолог, який проводить сеанс, має володіти не лише знаннями з дитячої психології, а й основами кінології, щоб правильно реагувати на поведінку тварини, передбачати її реакції та коригувати взаємодію між собакою й дитиною [24, с. 28-31].

Ще одним обмеженням є необхідність створення відповідних умов для проведення занять. Каністерапія потребує спеціально обладнаного простору,

де дитина та собака можуть безпечно взаємодіяти. Крім того, такі заняття зазвичай займають більше часу, ніж класичні психотерапевтичні методи, що може стати викликом для організації регулярної роботи з дітьми.

Також цей метод потребує додаткових ресурсів - фінансування та матеріально-технічного забезпечення. Підготовка собак, утримання їх у належних умовах, навчання фахівців та забезпечення необхідного обладнання для терапевтичних занять потребують значних витрат. У зв'язку з цим каністерапія поки що не є широко доступною практикою у всіх освітніх та медичних установах.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нами було здійснено всебічний теоретичний аналіз проблеми тривожних станів у дітей та можливостей їх корекції за допомогою каністерапії. Досліджено основні підходи до визначення поняття тривожності в психології, чинники її виникнення та вікові особливості прояву у дітей, а також психологічні механізми впливу каністерапії як ефективного терапевтичного методу.

На основі вивчених джерел встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним явищем, яке охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні аспекти. Вона може мати як ситуативний, так і стійкий характер, суттєво впливаючи на загальний рівень психологічного благополуччя дитини, її соціальну адаптацію та навчальну діяльність. Важливим аспектом дитячої тривожності є її вікові особливості. У дошкільному віці тривожні стани найчастіше пов'язані зі страхом розлуки, боязню темряви, гучних звуків, незнайомих та нових ситуацій. У молодшому шкільному віці тривожність найчастіше проявляється у вигляді страху перед оцінкою своєї діяльності, невдачами у навчанні, взаємодією з однолітками, що може спричиняти уникнення певних соціальних ситуацій та призводити до соматичних симптомів. У підлітковому віці тривожність набуває нових

форм, зокрема проявляється через підвищену самокритичність, страх осуду, перфекціонізм, соціальну ізоляцію та емоційні перепади.

Важливим напрямом аналізу стали фактори виникнення тривожності, які поділяються на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх факторів належать індивідуальні особливості нервової системи, темперамент, рівень самооцінки, сформованість базової довіри до світу та генетична схильність. Діти з підвищеною емоційною чутливістю та низькою стресостійкістю є більш вразливими до розвитку тривожності. Водночас зовнішні фактори мають не менш значущий вплив. Серед них особливу роль відіграє сімейне середовище: стиль виховання, рівень емоційної підтримки з боку батьків, конфлікти у родині та надмірний контроль або, навпаки, недостатня увага до дитини можуть спричиняти формування тривожних реакцій. Важливими є також шкільні чинники, такі як академічний тиск, булінг, високі очікування вчителів та соціальна взаємодія в колективі. Окрему увагу було приділено впливу суспільно-політичної ситуації, особливо в умовах військових конфліктів, що є актуальним для сучасної України. Доведено, що діти, які пережили травматичні події, демонструють вищий рівень тривожності, що проявляється у вигляді підвищеної чутливості до гучних звуків, труднощів зі сном, нічних страхів, потреби у постійній емоційній підтримці та гіперчутливості до змін у навколишньому середовищі.

У другій частині розділу було розглянуто каністерапію як ефективний метод психотерапевтичної роботи з дітьми, що мають підвищений рівень тривожності. Каністерапія є одним із напрямів анімалотерапії, що базується на взаємодії дитини з терапевтичними собаками. Аналіз наукових досліджень підтвердив, що цей метод сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню емоційного стану та розвитку навичок соціальної взаємодії. Основними механізмами впливу каністерапії є зниження рівня кортизолу (гормону стресу), підвищення рівня окситоцину (гормону довіри та прихильності), покращення сенсорного та емоційного контакту, що сприяє стабілізації психологічного стану дитини.

Крім того, розглянуто психологічні механізми впливу каністерапії, які включають зниження рівня страху, створення безпечного терапевтичного простору, розвиток довіри, формування навичок саморегуляції та самоконтролю. Взаємодія з терапевтичним собакою дозволяє дитині навчитися керувати своїми емоціями, покращити комунікативні здібності та зменшити прояви соціальної тривожності.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує, що каністерапія є ефективним засобом психологічної корекції тривожності у дітей. Її застосування сприяє покращенню загального емоційного стану, зменшенню рівня стресу та страхів, підвищенню впевненості у собі та розвитку соціальних навичок. Подальші дослідження мають бути спрямовані на емпіричне вивчення ефективності каністерапії у корекції тривожних станів у дітей різних вікових груп, а також на розробку комплексних програм психотерапевтичної допомоги із використанням цього методу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАЯВНОГО РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження наявного рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку: етапи проведення, вибірка, опис методів емпіричного дослідження

Для визначення рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку нами було проведено дослідження. Емпіричне дослідження було спрямоване на досягнення мети – виявити рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку, з метою з'ясування наявності та поширеності проблеми тривожності серед цієї вікової категорії. Дослідження проводилось впродовж серпня та вересня 2025 року.

Базою дослідження були центр підтримки мариупольських переселенців «ЯМаріуполь» та ГО «Центр анімалотерапії Індіго», які надають послуги анімалотерапії родинам військових та родинам постраждалим від війни.

Організація емпіричного етапу здійснювалася відповідно до принципів наукової методології, етичних норм психологічного дослідження з дітьми та вимог щодо добровільності, анонімності й конфіденційності. Участь дітей у діагностиці відбулася за згодою батьків та самих дітей.

Емпіричне дослідження проводилося у три етапи:

1. Підготовчий: вибір діагностичних методик; підготовка анкети; підготовка GoogleForms, бланків, інструкцій та обладнання.
2. Збір даних: проведення діагностики в онлайн форматі та очних консультацій; контроль за етичними нормами.
3. Аналітично узагальнювальний: обробка та інтерпретація результатів.

У дослідженні приймали участь діти молодшого шкільного віку (1-4 класи):

Кількість осіб: 32 особи.

Вік: 6 – 11 років.

Стать: 12 хлопців, 20 дівчат.

Для досягнення мети дослідження було – використано комплекс стандартизованих і адаптованих діагностичних методик. Усі методики були підібрані відповідно до вікових особливостей, мають високу надійність та українську адаптацію. Нижче наведено детальну характеристику кожної.

1. Тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен).

Методика розроблена для виявлення ступеня тривожності в дітей молодшого шкільного віку. Вона складається з 14 ілюстрацій, кожна з яких демонструє повсякденну ситуацію, характерну для життя молодшого школяра. Кожна ілюстрація виконана у двох версіях: для дівчинки та для хлопця. На ній обличчя дитини не деталізовано, а лише позначено контур голови. До кожної ілюстрації додається обрати яке у дитини на малюнку обличчя - сумне чи веселе.

Мета: виявлення рівня тривожності дитини.

Стимулюючий матеріал: 14 ілюстрацій (у двох варіантах) на яких зображені повсякденну ситуацію, характерну для життя дитини.

Обробка результатів: на основі даних протоколу розраховується індекс тривожності дитини (ІТ), який визначається як відсоткове співвідношення кількості емоційно негативних виборів (сумного обличчя) до загальної кількості ілюстрацій (14). $ІТ = (кількість\ сумних\ обличчя / 14) * 100\%$. Залежно від значення індексу тривожності дітей розподіляють на три групи:

Високий рівень тривожності ($ІТ < 50\%$);

Середній рівень тривожності ($20\% < ІТ < 50\%$);

Низький рівень тривожності ($ІТ < 20\%$).

Українська адаптація: Л.М.Приходько.

2. Тест комунікативних умінь Міхельсона.

Стандартизована методика для дітей 7 – 11 років, що оцінює рівень комунікативної компетентності та сформованість соціальних навичок. Тест складається з 27 ситуацій повсякденного спілкування, а дитина має обрати один з 5 варіантів поведінки.

Мета: визначення рівня комунікативних умінь дитини.

Стимулюючий матеріал: бланки з 27 ситуаціями міжособистісної взаємодії, що охоплюють типові життєві ситуації.

Обробка результатів: кожна відповідь кодується за трьома шкалами: залежна поведінка в спілкуванні (невпевнена поведінка); Компетентна позиція в спілкуванні (впевнена поведінка); агресивна позиція в спілкуванні (домінуюча поведінка). Щоб визначити позицію в спілкуванні, які вміння сформовані і який тип поведінки переважає, підраховуються кількість збіглих відповідей по кожній шкалі (кількість збігів за шкалою дорівнює кількості балів по ній). За кількістю реакцій визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою:

21-27 балів - високий рівень;

19-20 балів - вище середнього;

15-18 балів - середній рівень;

12-14 балів - нижче середнього;

0-11 балів - низький рівень.

Українська адаптація: Ю.З. Глібуха.

3. Опитувальник про відношення дитини до собак.

Авторський опитувальник розроблен спеціально для дослідження з урахуванням відношення дитини до собаки, наявності алергії, страху чи фобій. Створен для подальшого вібру дітей для подальшої апробації соціально спрямованого продукту. В опитувальник входять питання щодо емоцій, які викликає собака у дитини та які виникають від взаємодії з ним, а також форми взаємодії дитини з собакою.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження наявного рівня тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Для визначення рівня тривожності у дитини молодшого шкільного віку нами була обрана методика «Тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)», яка була адаптована Л.М.Приходько. Ця методика була обрана нами через простоту та легкість в розумінні для дітей, а також через невелику кількість питань, що дозволяє зберегти увагу дитини та отримати більш точні результати.

За результатами методики «Тест «Тривожність»(Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен)» було виявлено:

Таблиця 2.3.1

**Рівень тривожності у дітей молодшого шкільного віку за тестом
«Тривожність»**

	Кількість дітей	%
Високий рівень	15 дітей	47%
Верхня межа середнього рівня	8 дітей	25%
Середній рівень	4 дитини	16%
Низький рівень	5 дітей	12%
Загальна кількість	32 дитини	100%



Рисунок 2.3.1. Результати по дослідженню тривожності у дітей молодшого шкільного віку.

Загалом у 72% респондентів були виявлені показники, які говорять про наявність в них ознак тривожності, що свідчить про поширеність емоційного напруження серед учасників, що, так само, може вказувати на наявність стійких внутрішніх переживань, підвищену схильність до хвилювань та труднощі з емоційною регуляцією. Та у 28% - показники були в межах норми. Ці результати говорять про те, що у більшості респондентів спостерігається підвищений рівень тривожності, що може свідчити про емоційну напругу,

невпевненість та психологічний дискомфорт. Та лише у 28% опитаних рівень тривожності знаходиться в межах норми, що може свідчити про їх відносну емоційну стабільність.

Також для визначення рівня комунікативних умінь дитини нами була обрана методика «Тест комунікативних умінь Міхельсона», яка була адаптована Ю.З. Глібуха. Ця методика не велика по обсягу та включає в себе зрозумілі ситуації з повсякденного життя дитини.

За результатами методики «Тест «Комунікативні вміння» (Л.Міхельсона)» (Ю.З. Глібуха) було виявлено:

Таблиця 2.3.2

Рівень комунікативних умінь у дітей молодшого шкільного віку за тестом «Комунікативні вміння»

	Кількість дітей	%
Високі показники непевненої поведінки	9	28%
Показники вище середнього рівня непевненої поведінки	10	31%
Впевнена поведінка	6	19%
Домінуюча поведінка	7	22%
Загальна кількість	32	100%



Рисунок 2.3.2. Результати дослідження комунікативних вмінь дітей молодшого шкільного віку.

Загалом у 59% респондентів були виявлені високі та вище середнього рівня показники невпевненої поведінки, яку вони проявляють під час спілкування. 19% проявляють впевнену поведінку та 22% - домінуючу.

Отримані дані свідчать, що переважна більшість респондентів (59%) схильні до невпевненої поведінки під час спілкування. Це означає, що вони можуть відчувати труднощі у вираженні власної позиції, мають схильність уникати конфліктів або надмірно поступатися співрозмовникам. Лише 19% опитаних продемонстрували впевнену (асертивну) поведінку, що вважається оптимальним стилем взаємодії. 22% респондентів мають домінуючу поведінку, що характеризується прагненням контролювати ситуацію або співрозмовника, схильністю до тиску у спілкуванні.

Також нами був створений опитувальник «Опитувальник про відношення дитини до собак», де ми сформуливали всі питання, які нас цікавлять для подальшого відбору дітей до роботи в методі каністерапія, а саме наявність у дитини страху, фобій та алергії, а також питання про емоції які, викликає собака в дитини та взаємодія з ним та питання про бажані форми контакту з собаками.

За результатами опитувальника було виявлено:

Таблиця 2.3.3

Результати опитувальника про відношення дитини до собак

	Кількість дітей	%
Наявність алергії	3	9%
Наявність страху	4	12%
Викликають позитивні емоції	22	69%
Нейтральне відношення	6	19%
Віддають перевагу активній взаємодії	15	47%
Віддають перевагу спокійній взаємодії	9	28%
Не проявляють бажання до взаємодії	8	25%



Рисунок 2.3.3. Результати опитувальника про відношення дитини до собак.

Загалом у 69% респондентів собаки викликають позитивні емоції та бажання взаємодії, у 19 % - нейтральне відношення та у 12% - собаки викликають

страх. Також у 9% респондентів наявна алергія, що є прямим протипоказанням для роботи в методі каністерапія.

Також було виявлено, що 47% респондентів віддають перевагу активній взаємодії, що включає активні ігри та виконання команд. 28% респондентів віддають перевагу спокійній взаємодії – посидіти поряд з собакою, погладити його, почитати йому книжку і т.п. Та 25% дітей не проявляють бажання до взаємодії з собакою, що говорить про те, що можливо заняття з каністерапії будуть не достатньо ефективними в роботі з цими дітьми.

Отже результати свідчать про наявність у дітей молодшого шкільного віку тривожності та невпевненої поведінки в спілкуванні з іншими людьми. А також результати опитувальника дали нам змогу відібрати групу дітей для подальшої роботи в методі каністерапія.

Висновки до розділу 2

Для оцінки рівня тривожності серед дітей молодшого шкільного віку була використана методика «Тест «Тривожність» (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)» та для визначення рівня комунікативних вмінь - «Тест «Комунікативні вміння» (Л. Міхельсона)» (Ю.З. Гільбуха). За результатами дослідження було виявлено, що у більшості респондентів (72%) виявлено ознаки тривожності – це може впливати на якість життя: фонове почуття напруги, труднощі у спілкуванні, проблеми зі сном, швидка втомлюваність. А також у великій кількості (59%) респондентів були виявлені високі та вище середнього рівня показники невпевненої поведінки, яку вони проявляють під час спілкування. Це може означати труднощі у вираженні власної думки, наявність страху оцінювання чи відмови з боку інших, а також можливу знижену самооцінку. Додатково, за допомогою авторського опитувальника про відношення дитини до собак, було визначено кількість дітей, у яких собаки викликають позитивні емоції (69%) та визначили форми взаємодії, яким віддають переваги діти.

Результати даного дослідження дали нам змогу відібрати найбільш відповідних кандидатів для подальшої роботи в методі каністерапії, апробації соціально спрямованого продукту та для побудові найбільш ефективного заняття для кожної дитини з урахуванням її результатів по методикам та активностей, яким віддає перевагу дитина.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИЙ ПРОДУКТ

3.1. Розробка та обґрунтування сценаріїв занять на зниження тривожності у дітей за допомогою методу каністерапія

Як ми вже зазначали раніше «каністерапія» - використання позитивного емоційного впливу собаки на людину. [22, с.96-98]. Цей метод базується на природній здатності тварини викликати позитивні емоції, знижувати рівень напруги та сприяти формуванню довірливих стосунків.

Спілкування з собакою позитивно впливає на емоційно-вольову сферу дитини. Під час взаємодії з твариною активуються позитивні емоції, які допомагають зменшити прояви тривожності, страху та невпевненості. Дитина отримує відчуття неосуджуваності, безумовної підтримки та прийняття, що сприяє формуванню внутрішнього спокою та впевненості у собі.

Важливою складовою також є емоційний контакт між дитиною та собакою. Собака не оцінює, не критикує, не засуджує — це створює атмосферу психологічного комфорту, де дитина може відкрито бути собою. Такий досвід прийняття знижує напруження, допомагає долати соціальну тривожність і страх перед спілкуванням.

Крім того, присутність собаки сприяє відчуттю безпеки. Дитина відчуває, що поруч є надійний, доброзичливий «друг», який підтримує її невербально. Це посилює почуття захищеності та стабільності, що особливо важливо для дітей з високим рівнем тривожності.

Взаємодія із собакою також стимулює розвиток довіри — спочатку до тварини, а згодом і до дорослих, які беруть участь у занятті. Через довіру до собаки дитина вчиться встановлювати позитивні міжособистісні зв'язки, що зменшує емоційне напруження в соціальних ситуаціях.

Окрім цього, каністерапія сприяє активації позитивних емоцій, таких як радість, цікавість, задоволення. У дитини підвищується настрій, знижується рівень кортизолу та активується вироблення ендорфінів. Це сприяє

стабілізації психоемоційного стану, поліпшенню самопочуття й загального психологічного комфорту.

Таким чином, каністерапія діє комплексно: через емоційний контакт, створення почуття безпеки, розвиток довіри та стимуляцію позитивних емоцій, вона допомагає дітям поступово подолати тривожність, підвищити впевненість у собі й навчитися ефективніше взаємодіяти з оточенням.

Наша основна мета – розробити та апробувати набір сценаріїв каністерапії для психологів, які працюють з дітьми шкільного віку, з метою зниження рівня тривожності та формування алгоритму практичного застосування методу. На основі принципів AAI (Animal-Assisted Interventions), а також на основі досвіду європейських колег та ГО «Центр анімалотерапії Індіго» нами були створені сценарії, які показують роботу собаки та пояснюють психологам, як ввести в заняття спеціально навченого собаку.

Таблиця 3.1.1

Опис сценаріїв занять на зниження тривожності у дітей за допомогою методу каністерапія

Тема	Мета	Час	Вправи	Результат
Перша зустріч. Знайомство	Створити безпечне середовище для дитини, познайомити її з психологом і собакою-терапевтом, пояснити правила взаємодії з твариною та знизити рівень тривожності через позитивний	До 30 хвилин	1. «Розкажи про себе» 2. «Спостереження за Санею» 3. «Нехай Санні зробить»	Дитина познайомилася з психологом, провідником і собакою. Зниження страху перед новими зустрічами. Правила взаємодії з собакою пояснені. Перший контакт із собакою допомагає знизити

	контакт із собакою.			тривожність через позитивні емоції. Дитина мотивована повернутися на наступну сесію.
Заняття на розвиток навичок будування особистих кордонів	Розвинути вміння дитини встановлювати особисті кордони через взаємодію з собакою-терапевтом, знижуючи тривожність і підвищуючи впевненість у висловленні своїх потреб і меж.	До 40 хвилин	1. «Санні рада тебе бачити» 2. «Санін простір» 3. «Саня просить погратися» 4. «Мій простір із Санні»	Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що сприяє безпечному середовищу. Підвищення впевненості у висловленні своїх потреб. Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, зробивши процес навчання ігровим і комфортним. Дитина мотивована продовжувати заняття через відчуття успіху та інтерес до Санні.
Заняття на покращення комунікативних вмінь	Покращити комунікативні навички дитини через взаємодію з собакою-терап	До 40 хвилин	1. «Привіт, Санні!» 2. «Команди для Санні»	Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що полегшує

	евтом, знижуючи тривожність і розвиваючи впевненість у висловленні думок та невербальній комунікації.		3. «Розкажи Санні історію» 4. «Лист Санні»	подальшу взаємодію. Підвищення впевненості у комунікації. Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, створивши безпечне середовище для спілкування. Дитина мотивована до наступної сесії.
Заняття на підвищення впевненості в собі	Підвищити впевненість дитини в собі через взаємодію з собакою-терапевтом, знижуючи тривожність і формуючи відчуття власної компетентності через успішний досвід.	До 40 хвилин	1. «Санні пам'ятає тебе» 2. «Максим – тренер Санні» 3. «Суперсила Максима і Санні» 4. «Подяка від Санні»	Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що сприяє безпечному середовищу. Підвищення впевненості у своїх силах. Усвідомлення своїх сильних сторін. Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, зробивши заняття радісним і мотивуючим.

Групове заняття з каністерапії (з кількома собаками-терапевтами)	Знизити рівень тривожності дітей через групову взаємодію з кількома собаками-терапевтами, створюючи безпечне, різноманітне та радісне середовище для співпраці та релаксації.	До 50 хвилин	1. «Собача команда вітає» 2. «Собачий квест» 3. «Собачий острів спокою» 4. «Лист собачій команді»	Діти відчували безпеку в групі завдяки різноманітній взаємодії з трьома собаками. Тривожність знизилася через ігрові, релаксаційні та командні вправи. Різні темпераменти собак дозволили кожній дитині знайти комфортний стиль взаємодії. Позитивний груповий досвід мотивує до подальших занять.
--	---	--------------	--	--

Заняття обов'язково проходять зі спеціально відібраним та навченим собакою. В занятті приймають участь чотири учасники: дитина, психолог (який проводить заняття та слідкує за поведінкою та реакціями дитини), спеціально навчений собака-терапевт, провідник собаки (слідкує за поведінкою та реакціями собаки). Психолог заздалегідь має познайомитись з собакою та провідником для налагодження контакту. Після заняття відбувається обговорення поведінки та реакцій собаки та дитини та плани на майбутню зустріч, як можливо покращити комунікацію дитини та собаки.

Після проведення дослідження нами були відібрані 6 дітей, які далі приймали участь в апробації даного продукту. Критерії відбору: високі та

верхня межа середнього показники по тривожності, високі та вище середнього показники невпевненої поведінки в спілкуванні та собаки викликають позитивні емоції. Після апробації соціально спрямованого продукту було виявлено такі результати:

Таблиця 3.1.2

**Результати апробації сценаріїв занять на зниження тривожності у дітей
за допомогою методу каністерапія**

Дитина	Результати першого скринінгу	Результати фінального скринінгу
Дитини 1	Тривожність – високий 64% Комунікативні вміння – високі показники невпевненої поведінки (23) та показники впевненої поведінки (4)	Тривожність – верхня межа середнього рівня 50% Комунікативні вміння – середні показники невпевненої поведінки (18) та показники впевненої поведінки (9)
Дитини 2	Тривожність – верхня межа середнього рівня 50% Комунікативні вміння – вище середнього показники невпевненої поведінки (19) та показники впевненої поведінки (6)	Тривожність – середній рівень 43% Комунікативні вміння – середні показники невпевненої поведінки (16) та показники впевненої поведінки (11)
Дитини 3	Тривожність – високий 71% Комунікативні вміння – високі показники невпевненої поведінки (21) та показники впевненої поведінки (6)	Тривожність – верхня межа середнього рівня 50% Комунікативні вміння – невпевненої поведінки (15)

		та показники впевненої поведінки (12)
Дитини 4	Тривожність – високий 86% Комунікативні вміння – високі показники невпевненої поведінки (24) та показники впевненої поведінки (3)	Тривожність – високий 57% Комунікативні вміння – невпевненої поведінки (20) та показники впевненої поведінки (7)
Дитини 5	Тривожність – високий 57% Комунікативні вміння – вище середнього показники невпевненої поведінки (19) та показники впевненої поведінки (8)	Тривожність – середній 35% Комунікативні вміння – невпевненої поведінки (14) та показники впевненої поведінки (12)
Дитини 6	Тривожність – високий 78% Комунікативні вміння – високі показники невпевненої поведінки (22) та показники впевненої поведінки (4)	Тривожність – високий 57% Комунікативні вміння – невпевненої поведінки (17) та показники впевненої поведінки (9)

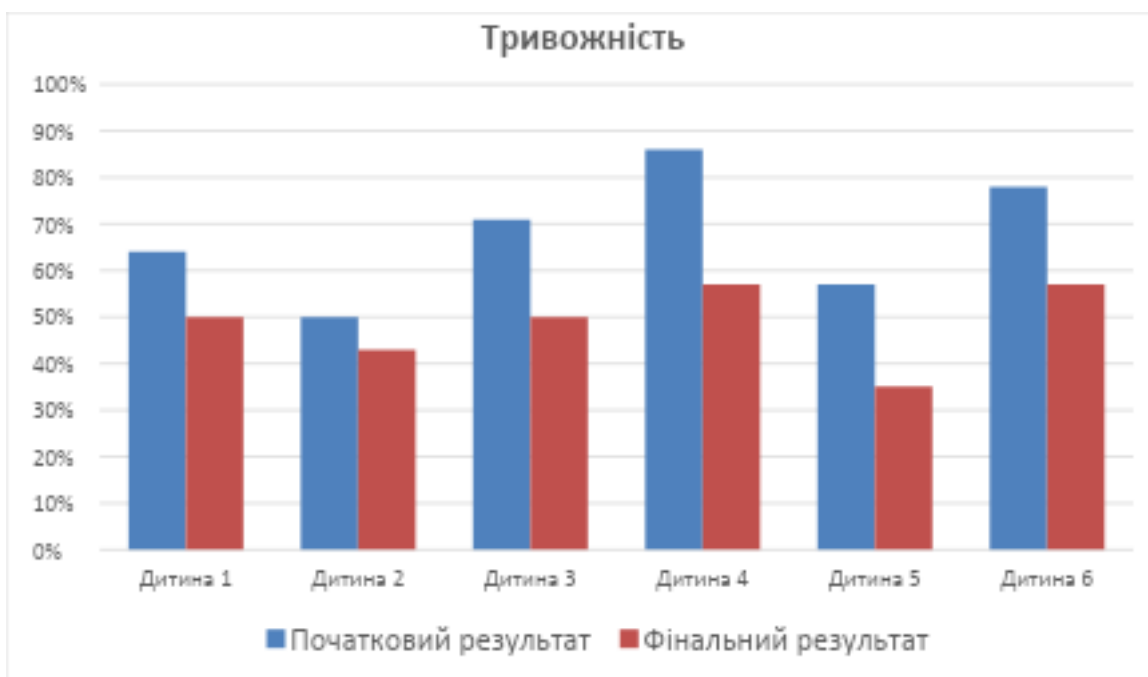


Рисунок 3.1.1. Порівняння результатів скринінгу тривожності у спеціально відібраних дітей.

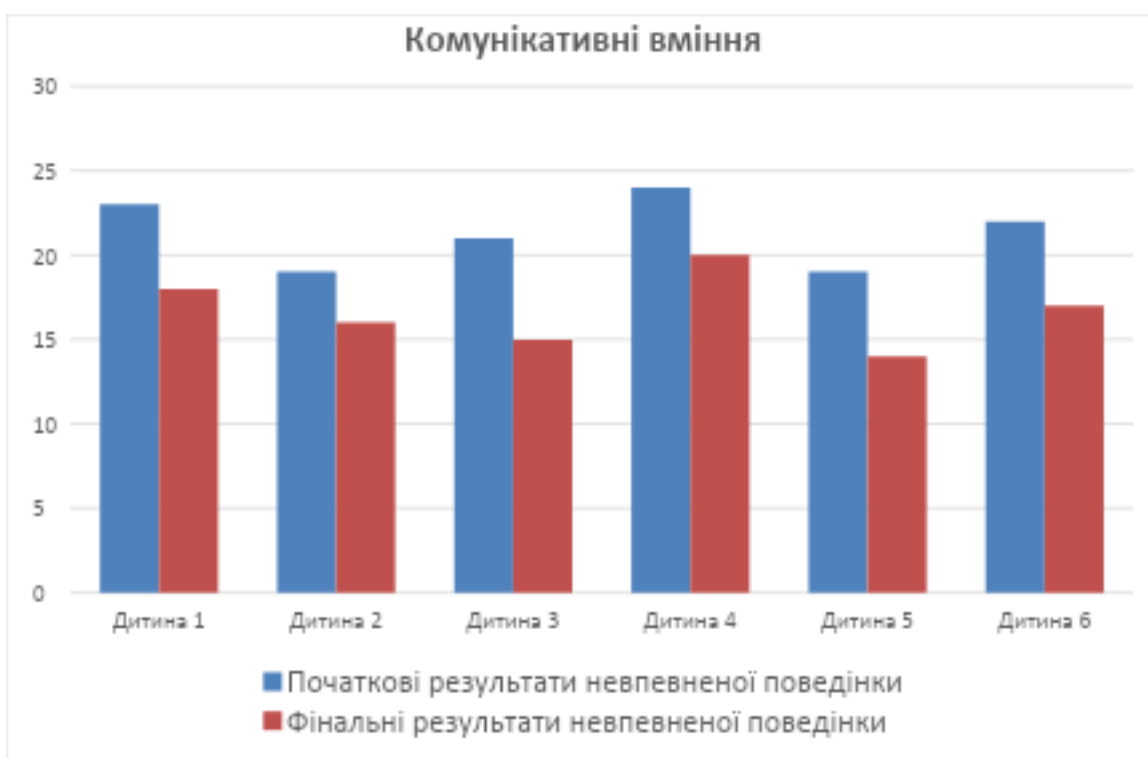


Рисунок 3.1.2. Порівняння результатів скринінгу комунікативних вмінь у спеціально відібраних дітей.

Як ми можемо бачити по результатам першого та фінального скринінгу ми можемо побачити, що показники тривожності та невпевненої поведінки знизилися, а показники впевненої поведінки зросли.

Подальші рекомендації:

- Продовжити роботу з дітьми з використанням методу каністерапія та поступово впроваджувати додаткові сесії без собак для більш ефективного процесу.
- Додати додатково сесії з батьками для комплексного підходу.
- Збільшити кількість групових занять для налагодження впевненості в комунікації.

Висновки до розділу 3

У ході роботи було розроблено та апробовано сценарії занять із використанням методу каністерапії, спрямовані на зниження рівня тривожності у дітей шкільного віку. Застосування цього методу базується на природній здатності собаки позитивно впливати на емоційний стан дитини, викликати почуття безпеки, прийняття та довіри.

Каністерапія діє комплексно через встановлення емоційного контакту, формування відчуття безпеки, розвиток довіри та стимуляцію позитивних емоцій. Такий підхід сприяє зниженню емоційного напруження, зменшенню проявів тривожності, підвищенню впевненості у собі та покращенню соціальної взаємодії дітей.

Створені сценарії занять були розроблені на основі принципів Animal-Assisted Interventions (AAI), досвіду європейських фахівців та практики ГО «Центр анімалотерапії «Індіго». У процесі апробації заняття проводилися за участю чотирьох учасників — дитини, психолога, спеціально підготовленого собаки-терапевта та його провідника. Такий формат забезпечив безпечну, контрольовану й ефективну взаємодію.

Після проведення серії занять із шістьма дітьми, відібраними для участі в апробації, результати порівняльного аналізу (первинного та фінального скринінгу) засвідчили зниження рівня тривожності та невпевненої поведінки, а також зростання показників упевненої взаємодії у дітей.

Отже, отримані результати підтверджують ефективність розроблених сценаріїв каністерапії як дієвого засобу психологічної підтримки дітей із підвищеним рівнем тривожності. Метод може бути рекомендований до використання практичними психологами у навчальних закладах та центрах психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було здійснено теоретичний та практичний аналіз проблеми тривожності у дітей і можливостей її корекції засобами каністерапії.

У першому розділі визначено, що тривожність є багатовимірним психологічним явищем, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні прояви. Проаналізовано її вікові особливості та чинники виникнення внутрішні (темперамент, самооцінка, емоційна чутливість) і зовнішні (сімейне середовище, навчальні та соціальні умови). Показано, що діти, які пережили стрес чи травму, мають вищий рівень тривожності та потребують психологічної підтримки.

У другому розділі представлено результати діагностики дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що більшість респондентів (72%) мають ознаки тривожності, а у 59% спостерігаються прояви невпевненої поведінки. Це вказує на труднощі у спілкуванні, страх оцінювання та низьку самооцінку. На основі отриманих результатів було відібрано дітей для участі в апробації методу каністерапії з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей і переваг у формах взаємодії.

У третьому розділі розроблено та апробовано сценарії занять із використанням методу каністерапії. Заняття передбачали спільну роботу дитини, психолога, терапевтичного собаки та його провідника. Результати апробації засвідчили позитивні зміни: зниження рівня тривожності та невпевненості, підвищення впевненості у собі, покращення емоційного стану та соціальної взаємодії.

Отримані дані підтверджують ефективність методу каністерапії як засобу психологічної підтримки дітей із підвищеною тривожністю. Розроблені сценарії можуть бути рекомендовані до практичного використання шкільними психологами та фахівцями центрів психосоціальної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Є. К. Теоретичний аналіз співвідношення понять тривога та тривожність особистості : електронний ресурс. URL : <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/Артеменко.pdf> (дата звернення: 23.01.2025).
2. Бех І. Молодший школяр у вікових закономірностях. *Початкова школа*. 2015. С. 10–13. URL : <http://surl.li/jcueai> (дата звернення: 18.01.2025).
3. Біла книга міжнародної асоціації організацій людинно-тваринної взаємодії (МАОЛТВ) : електронний ресурс. 2014, оновлено 2018. 13 с. URL : <https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2019/04/white-paper-ukranian-2019-updated.pdf> (дата звернення: 19.01.2025).
4. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. *Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка*, 2015. 108 с. URL : https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6025/1/Білоус%20О.В.Вікова%20психологія_2015.pdf (дата звернення: 22.01.2025).
5. Бойко Г. М. Реабілітаційна психологія : посіб. для студ. вищ. навч. закл. Полтава : *АСМІ*, 2010. 240 с.
6. Бріер Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії : навч. посіб. Львів : *Свічадо*, 2015. 448 с.
7. Венжинович Я. О. Страхи й тривожність дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Чернігів*, 2019. С. 54. URL : https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9640/educ_2023_013b.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 17.01.2025).
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. / К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120-128. URL : <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430/160575> (дата звернення: 26.01.2025).

9. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–109.
10. Дуда А. О. Каністерапія: собаки-терапевти лікують людей. *Здоров'я людини: теоретичні, практичні та методичні аспекти* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2016. С. 31–32. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13012/1/11.pdf> (дата звернення: 21.01.2025).
11. Захаренко Л. М. Каністерапія у професійній діяльності психологів структурних підрозділів МВС України у воєнний час. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. Харків, 2022. URL : <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/028edbf6c-6f25-4c3e-802a-b143373715ef/content> (дата звернення: 04.02.2025).
12. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2020. Вип. 6. С. 72–78. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 11.01.2025).
13. Казаннікова О. В. Особливості проявів тривожності у молодших школярів. *Херсон*, 2019. С. 3–7. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1139/Казаннікова_стаття.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 19.01.2025).
14. Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації дітей з особливими освітніми потребами : монографія / О. О. Кравченко, Н. М. Кривоколинська, Н. А. Стрельченко, С. М. Каштан; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2020. 224 с.
15. Кардінал І. М. Каністерапевтичні прийоми в подоланні гострого стресового стану, запобігання пролонгацій травматичного досвіду роботи з дітьми, яких евакуювали з окупованих населених пунктів. *Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів*

МВС України в умовах воєнного стану : програма IV міжвід. наук.-практ. кругл. столу (м. Київ, 15 квітн. 2022 року). Київ : НАВС, ННІЗДН, 2022. 14 с.

16. Кашуба Л., Чекан О. Каністерапія як метод психокорекції в спеціальній освіті : стаття. Мукачево, 2018. С. 2–5. URL : http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/9708/1/Cannisterotherapy_%20as%20_a%20_method%20_of_psychocorrection_%20in_%20special_%20education.pdf (дата звернення: 18.01.2025).

17. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності молодшого школяра : електронний ресурс. URL: <http://surl.li/nhweja> (дата звернення: 16.01.2025).

18. Клевака Л. П. Досвід використання каністерапії в діяльності закордонних соціальних працівників. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 9–10 квіт. 2020 р.). Запоріжжя, 2020. С. 33–38. URL : <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/7386/1/Каністерапія.pdf> (дата звернення: 23.01.2025).

19. Кличко Л. С., Міненко О. О. Подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Кропивницький, 2023. С. 100–103. URL: https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2023/pedfak/06/22-06-12-00/zb_studkonf_2023.pdf#page=100 (дата звернення: 05.02.2025).

20. Кобець О. Психотерапія посттравматичного стресового розладу у зарубіжних дослідженнях : на шляху до каністерапії. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2024. Вип. 77 (1). С. 53–61. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/294399/290164> (дата звернення: 31.01.2025).

21. Коломoeць Н. Т. Каністерапія як допоміжний альтернативний засіб спілкування дітей із розладами аутистичного спектра. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 6(1). С. 159–170. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2015_6\(1\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2015_6(1)_17) (дата звернення: 17.01.2025).

22. Комар І., Гальма Л. Соціально-педагогічні аспекти каністерапії. Київ, 2012. № 4. С. 96–99. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Mir_2012_4_23 (дата звернення: 19.01.2025).
23. Короткова Т. П. Каністерапія як спосіб реабілітації дітей з посттравматичними розладами. Запоріжжя, 2024. С. 87–90. URL : <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/79-Chapter%20Manuscript-2677-1-10-20240306.pdf> (дата звернення: 12.01.2025).
24. Кравченко О. Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації. *Інноватика у вихованні*. 2021. Вип. 13, Т. 1. С. 28–34. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iiu/article/view/327/296> (дата звернення: 16.01.2025).
25. Кремпа Н. Ю., Гутий Б. В., Козенко О. В., Двилюк І. В., Магрело Н. В., Клим Г. В., Вус У. М., Висоцький А. О., Мартишук Т. В., Попадюк С. С. Каністерапія: потреби впровадження та проблеми розвитку на теренах України. *Науковий вісник ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького. Серія: Сільськогосподарські науки*. 2024. Т. 26, № 101С. С. 229–235. URL : <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/5381-Article%20Text-9569-1-10-20241212.pdf> (дата звернення: 04.02.2025).
26. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 4. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnadpn_2017_4_12 (дата звернення: 17.01.2025).

27. Лозан С. Анімалотерапія : метод. матер. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 30.01.2025).
28. Матвієнко О. В., Ведмеденко Н. О., Химич М. А. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Вип. 6(1). Київ. С. 77–85. URL : <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/article/view/93/110> (дата звернення: 04.02.2025).
29. Мисяк Л. І. Каністерапія як засіб оптимізації соціально-психологічних характеристик молодших школярів. *Psychology and Psychiatry*. Полтава, 2022. С. 176–178. URL : <file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/35.pdf> (дата звернення: 29.01.2025).
30. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія : Психологія*. Київ. 2024. Вип. 3(5). С. 47–54. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/558/527> (дата звернення: 04.02.2025).
31. Мовчан О. В. Корекція тривожних станів молодших школярів : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Криворіж. держ. ун-т. Кривий Ріг, 2024. 62 с. URL : https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11351/1/КР_Мовчан%20О.В..pdf (дата звернення: 24.01.2025).
32. Моральна підтримка під час війни. Собаки-психологи працюють на київському вокзалі. Фоторепортаж. *Суспільне. Новини*. 16 березня 2022 р. URL : <https://suspilne.media/217918-moralna-pidtrimka-pid-cas-vijni-sobaki-psihologi-pracuut-na-kiivskomu-vokzali-fotoreportaz/> (дата звернення: 03.02.2025).
33. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевича. – 3-тє вид. Луцьк : *Вежа-Друк*, 2017. 420 с. URL :

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/13447/1/pshy_terap.pdf (дата звернення: 12.01.2025).

34. Павлова Д. О. Собаки-терапевти і війна : зб. тез. Харків, 2023. С. 46–47.

35. Павлюк М. М. Досвід вивчення проявів тривожності та шляхи її подолання. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects: proceedings of the international scientific and practical conference*, м. Київ, 6–8 березня 2023 р. Київ, 2023. С. 248–254. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/SCIENTIFIC-PROGRESS-IN-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.03.23.pdf#page=248> (дата звернення: 26.01.2025).

36. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. № 8(42). С. 832–844.

37. Партико Т. Б. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с. URL : <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/partiko-zag-psih.pdf> (дата звернення: 16.01.2025).

38. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175–180. URL : <http://surl.li/yoazyr> (дата звернення: 15.01.2025).

39. Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності у дітей молодшого шкільного віку : стаття. Харків, 2021. С. 261–265. URL : <https://books.google.cz/books?hl=ru&lr=&id=TG5YEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA261&dq=> (дата звернення: 14.01.2025).

40. Поліщук В. Молодший шкільний вік як життєвий феномен. *Початкова школа*. Київ, 2015. № 6. С. 1–6. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=A

[SP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Psh_2015_6_3](#) (дата звернення: 19.01.2025).

41. Помиткіна Л. В., Полухіна М. П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 482–492.

42. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Problems of modern psychology*. 2019. Iss. 44. С. 234–254. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=A_SP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Pspl_2019_44_13 (дата звернення: 18.01.2025).

43. Пророк Н., Запорожець О., Креймеєр Дж., Гридковець Л., Царенко Л., Ковальчук О., Невмержицький В., Кондратенко Л., Манилова Л., Чекстере О., Палієнк Т. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 1. Київ, 2018. 208 с. URL : <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf> (дата звернення: 13.01.2025).

44. Пруднік А. Д. Каністерапія в Україні. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Youth Pharmacy Science»*. Харків. С. 346–347. URL : <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/33915/1/346-347.pdf> (дата звернення: 18.01.2025).

45. Психологічні особливості розвитку шкільної тривожності : електронний ресурс. Київ, 2020. URL : <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/100/740#:~:text=%D0%94%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1>

[%80%D0%BD%D1%96,%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%20%D1%87%D1%83%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96,%20%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96%20%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%96](#)

(дата звернення: 17.01.2025).

46. Психологічні особливості тривожності дитини молодшого шкільного віку як чинник навчальної неуспішності : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія, Запоріз. нац. ун-т. Запоріжжя, 2022. 56 с. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/10584/1/Скляр%20А.І..pdf> (дата звернення: 10.01.2025).

47. Расенко О. Терапія за допомогою собак: у Норвегії поділись досвідом зі впровадження каністерапії. *Socportal*. URL : https://socportal.info/ua/news/terapiya-za-dopomogoiu-sobak-u-norvegii-podilis-dosvidom-zi-vprovadzhennya-kanisterapii/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 05.02.2025).

48. Романенко Є. О., Коляденко Н. В. Теоретичне обґрунтування зоотерапевтичних втручань щодо психоемоційного стану особистості. *Наукові перспективи*. Київ, 2021. № 5(11). С. 425–436. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/37998/1/271-1-10-20210601.pdf> (дата звернення: 12.01.2025).

49. Рудик А., Гурко Є. Ю. Каністерапія. Збірник матеріалів студентської науково-практичної конференції «Особливості харчування – комплексна проблема сучасного світу», 15.04.2022. Одеса, 2022. С. 4–8. URL : <https://osau.edu.ua/wp-content/uploads/2022/10/Statti-za-2021-2022-n.r.-.pdf> (дата звернення: 04.02.2025).

50. Садрицька С. В. Проблеми каністерапії як новітнього методу практичної соціальної роботи. *SOCIOПРОСТІР* : міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи. 2021. № 11. С. 38–45. URL :

file:///C:/Users/MaxVel/Downloads/17303-Article%20Text-34154-1-10-20210604.pdf (дата звернення: 09.02.2025).

51. Скляр А. І. Психологічні особливості тривожності дитини молодшого шкільного віку як чинник навчальної неуспішності : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія, Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя, 2022. 56 с. URL : <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/10584/1/Скляр%20А.І..pdf> (дата звернення: 28.01.2025).

52. Теліщук А. А., Сінельнікова Т. В. Психологія тривожності особистості. Одеса, 2021. С. 269–271. URL : <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/6550/document.pdf#page=269> (дата звернення: 16.01.2025).

53. Тивонюк Х. В., Орап М. О. Психологічні особливості тривожності дитини дошкільного віку : електронний ресурс. Тернопіль, 2016 URL : https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8802/121.%20Тивонюк_стаття.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 04.02.2025).

54. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL : http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf (дата звернення: 26.01.2025).

55. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів : електронний ресурс. URL : <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vididiagnostikata-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 24.01.2025).

56. Тур М. С. Каністерапія як засіб реабілітації дітей і дорослих з порушеннями психічного та інтелектуального розвитку. *Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України*. Матеріали Всеукраїнської

науково-практичної конференції. Полтава : Астроя, 2011. С. 201–203. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11724/1/90.pdf> (дата звернення: 19.01.2025).

57. Чамлай І. Каністерапія як інноваційний метод соціально-психологічної реабілітації. *Психологічний журнал*. Умань, 2024. № 13. С. 131–139. URL : <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/315054> (дата звернення: 19.01.2025).

58. Шапоренко А. Душевні терапевти. *Грінченко-інформ*. Київ, 2018. URL : <https://grinchenko-inform.kubg.edu.ua/dushevni-terapevty/> (дата звернення: 30.01.2025).

59. Шимко В. А., Бабаджанова А. Н. Психотерапевтичні механізми каністерапії: роль плацебо та антропоморфізації у досягненні терапевтичних результатів. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2024. № 12(46). С. 1403–1409. URL : <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/17932/17990> (дата звернення: 14.01.2025).

60. Ячнюк М. Ю., Зендик О. В., Гуліна Л. В., Ячнюк Є. М. Використання каністерапії у реабілітаційному лікуванні дітей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2023. Вип. 12 (172). С. 198–200. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43769/Yachniuk-198-201.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 15.01.2025).

61. Cleveland Clinic. Anxiety in children : електронний ресурс. *Cleveland Clinic*. 2025. URL : <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/anxiety-in-children> (дата звернення: 04.02.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Сценарій заняття для дитини 6–11 років з використанням методу каністерапія

Примітки:

- Під час занять завжди присутній психолог, який працює з дитиною, дивиться за її реакцією та веде заняття та провідник собаки який слідує за собакою, її поведінкою та реакціями, допомагає під час заняття. Після заняття завжди відбувається обговорення того як пройшло заняття, що помітив психолог під час взаємодії дитини з собакою та що помітив провідник в поведінці та реакціях собаки. Також обговорюють як покращити наступні взаємодії.
- Заняття можна змінювати місцями та адаптувати в залежності від потреб дитини.
- Собака, яка працює на занятті має бути сертифікована та пройти спеціальне навчання.

Перша зустріч:

Контекст:

Учасник: Дитина 6–11 років (наприклад, хлопчик Максим, 8 років), яка відчуває тривожність (боїться нових ситуацій, сором'язливий).

Місце дії: Затишна кімната з килимками, подушками, іграшками, столом для матеріалів.

Собака-терапевт: Спокійна, навчена собака (наприклад, ауссі Санні).

Тривалість: 30 хвилин (коротка сесія, щоб не перевантажити дитину).

Мета: створити безпечне середовище для дитини, познайомити її з психологом і собакою-терапевтом, пояснити правила взаємодії з твариною та знизити рівень тривожності через позитивний контакт із собакою.

Завдання:

1. Встановити довірливий контакт між дитиною, психологом і собакою.
2. Пояснити правила безпечної взаємодії з собакою-терапевтом.
3. Знизити тривожність через спостереження за собакою та м'який контакт із нею.
4. Сформувати позитивне сприйняття та мотивацію для подальших зустрічей.

План роботи

1. Вступ і знайомство

Мета: Встановити довіру, знизити тривогу через знайомство в ігровій формі.

Завдання: Познайти дитину з психологом, собакою та провідником, створити комфортну атмосферу.

Вправа: "Розкажи про себе"

Опис: Психолог разом із провідником знайомлять дитину із собакою, розповідають що він любить пропонує дитині розповісти про себе Санні. Це допомагає дитині розслабитися.

Мета вправи: Знизити тривогу через легку, невимушену бесіду, створити зв'язок із психологом.

Час: 5-7 хвилин.

Роль собаки: собака виступає додатковою мотивацією для дитини в розказі про себе.,

Матеріали: Не потрібні, але можна мати іграшку-тваринку для візуалізації.

Приклад:

Психолог: «Максиме, привіт! Мене звати (ім'я), я люблю гратися і розмовляти з дітьми та собаками. У мене є подруга Санні — дуже добрий собака. А ти любиш тваринок?»

Максим: «Так, люблю.»

Психолог: «Класно!»

Провідник: «Привіт! А мене звати (ім'я), а це моя найкраща подруга Санні, вона дуже добра, весела, дуже любить спілкуватися з дітками. Бачиш, яка вона гарна! Тобі подобається Санні?»

Максим: «Так.»

Психолог: «А розкажи Сані про себе? Що ти любиш? А то вона нічого про тебе не знає, але дуже хоче потоваришувати»...

Далі також можна запропонувати погладити собаку, дати смаколик. Але не змушувати, якщо не захоче.

2. Знайомство з собакою ближче

Мета: Ближче познайомити дитину з собакою-терапевтом, показати її безпечність і доброзичливість.

Завдання: Знизити страх перед собакою, викликати інтерес до взаємодії.

Вправа: «Спостереження за Санею»

Опис: Психолог сидить біля дитини спостерігає та коментує дії, а провідник демонструє прості команди (наприклад, «Санні, сядь» або «дай лапу»). Психолог з провідником розповідають про Саню (що вона любить, як поводить, що означає її поведінка), щоб викликати у дитини інтерес і відчуття безпеки.

Мета вправи: Знизити тривогу через передбачуваність поведінки собаки, створити позитивне враження.

Час: 10-13 хвилин.

Роль собаки: Санні виконує прості команди, демонструє спокійну поведінку (сидить, лежить, дає лапу, різні цікаві трюки, але які дитина з легкістю зможе повторити). Її присутність заспокоює і викликає інтерес.

Матеріали: ласощі для собаки.

Приклад:

Психолог: «Максime, познайомся, це Санні! Дивись, як вона вміє сидіти. Санні, сядь! (Санні сідає). Вона любить, коли її гладять, але

робити це потрібно лагідно, щоб не зробити їй неприємно чи боляче. Хочеш подивитися, як вона дає лапу?»

Максим: «А вона не вкусить?»

Психолог: «Ні, Санні дуже добра. Вона лагідна та дуже любить спілкуватися з різними дітками. Давай просто посидимо поруч і подивимося, що вона робить.»

3. Контакт і рефлексія (7–10 хвилин)

Мета: Дати дитині позитивний досвід взаємодії з собакою, підвести підсумки.

Завдання: Закріпити відчуття безпеки, мотивувати до наступних сесій.

Вправа: «Нехай Санні зробить»

Опис: Психолог пропонує дитині погладити та дати собаці просту команду (наприклад, «Санні, дай лапу»). Якщо дитина готова можна взяти картки з командами та дати їй команди, прості, щоб у дитини точно вийшло. Якщо дитина ще боїться, можна спробувати дати команди на відстані або дати їй просто посидіти поруч із Санею і поговорити про неї (наприклад, «Що тобі подобається в Санні?»). Наприкінці психолог запитує про почуття дитини і пропонує намалювати Санні.

Мета вправи: Зміцнити позитивний зв'язок із собакою, допомогти дитині відчувати успіх і радість від взаємодії.

Час: 10-15 хвилин.

Роль собаки: Соня активно взаємодіє (дає лапу, дозволяє себе гладити) або просто лежить поруч, створюючи заспокійливу атмосферу.

Матеріали: картки з командами, папір олівці.

Приклад:

Психолог: "Максime, ти молодець, що познайомився з Санею! Хочеш погладити її чи сказати їй щось хороше? Або можемо просто посидіти поруч."

Максим: (гладить Санні) "Вона м'яка... Як плюшева іграшка."

Психолог: "Правда, вона як великий плюшевий друг! Як ти почуваєшся, коли гладиш Санні?"

Максим: "Мені спокійно. Вона смішна."

Психолог: "Супер! Хочеш намалювати Санні чи подумай чим би ти хотів зайнятися наступний раз?"

Результати заняття:

- Дитина познайомилася з психологом, провідником і собакою, що знижує страх перед новими зустрічами.
- Правила взаємодії з собакою пояснені в ігровій формі, що дає відчуття передбачуваності.
- Перший контакт із собакою (спостереження чи дотик) допомагає знизити тривожність через позитивні емоції.
- Дитина мотивована повернутися на наступну сесію.

Примітки:

- Адаптація: Для молодших дітей (6–7 років) вправи можна зробити ще більш ігровими (наприклад, додати гру "Знайди Санні" з іграшкою). Для старших (10–11 років) — додати запитання про емоції чи коротку бесіду про тривогу.
- Безпека: Психолог стежить за реакцією дитини, провідник - собаки. Собака обов'язково має бути сертифікована та пройти навчання.
- Тривожність: Вправи побудовані так, щоб дати дитині контроль (можливість сказати "стоп", чіткі правила).
- Додаткові ідеї: На наступних сесіях можна додати ігри з м'ячиком, годування собаки або створення «історії про Санні».

Заняття на розвиток навичок будування особистих кордонів

Контекст:

Учасник: Максим, 8 років, має тривожність, сором'язливий, труднощі з установленням особистих кордонів (наприклад, боїться сказати "ні" чи відстояти свій простір у спілкуванні з іншими).

Місце дії: Затишна кімната з килимками, подушками, м'ячиком для собаки, столом для матеріалів.

Собака-терапевт: Ауссі Санні, спокійна, навчена для роботи з дітьми.

Тривалість: 40 хвилин (щоб зберегти увагу дитини та дати час для вправ).

Мета: розвинути вміння дитини встановлювати особисті кордони через взаємодію з собакою-терапевтом, знижуючи тривожність і підвищуючи впевненість у висловленні своїх потреб і меж.

Завдання

1. Зміцнити довіру до психолога та собаки для безпечного середовища.
2. Навчити дитину розпізнавати власні кордони (фізичні та емоційні) через ігрові ситуації.
3. Практикувати вміння встановлювати кордони (сказати «ні», попросити простір) у взаємодії з собакою.
4. Посилити мотивацію до захисту своїх меж через позитивний досвід.

План роботи

1. Привітання та розігрів

Мета: Відновити контакт із дитиною, створити комфортну атмосферу.

Завдання: Налаштувати дитину на заняття, згадати попередній досвід із Санею.

Вправа: «Санні рада тебе бачити»

Опис: Психолог вітає дитину, нагадує про попередні успіхи (наприклад, як Максим давав команди чи розповідав історії Санні). Дитині пропонується покликати Саню або привітатися з нею (голосом чи

жестом), щоб відновити зв'язок. Психолог запитує, як Максим почувається і чи готовий до нової гри з Санею.

Мета вправи: Знизити тривогу через знайомий ритуал, підготувати до теми кордонів.

Час: 5–7 хвилин.

Роль собаки: Санні реагує на поклик дитини (підходить, махає хвостом), створюючи позитивну атмосферу.

Приклад:

Психолог: «Максime, привіт! Санні так чекала на тебе! Пам'ятаєш, як ти розповідав їй історію? Хочеш покликати її чи помахати, щоб вона підійшла?»

Максим: (усміхаючись) Санні, до мене!

...Санні підходить, махає хвостом...

Психолог: «Класно, вона рада тебе бачити! Сьогодні ми пограємо в нову гру, де ти будеш вирішувати, що Санні можна, а що ні. Готовий?»

2. Введення в тему кордонів

Мета: Познайомити дитину з поняттям особистих кордонів у простій формі.

Завдання: Допомогти дитині зрозуміти, що кордони — це нормально, через приклад собаки.

Вправа: "Санін простір"

Опис: Психолог пояснює, що у всіх є свій «особистий простір», як у Санні. Наприклад, Санні любить, коли її гладять, але іноді хоче відпочити. Психолог використовує килимок як «зону відпочинку» і показує, як Санні лягає туди, коли хоче спокою. Дитині пропонується уявити свій «особистий простір» (наприклад, намалювати уявне коло навколо себе) і сказати, коли вона хоче, щоб Санні була ближче чи далі.

Психолог демонструє, як сказати «Санні, відпочинь» або «Санні, підійди».

Мета вправи: Навчити дитину розпізнавати свої кордони та поважати кордони інших (на прикладі собаки).

Час: 8–10 хвилин.

Роль собаки: Санні реагує на команди (лягає на килимок, підходить), допомагаючи дитині зрозуміти, що її дії впливають на інших. Її спокійна поведінка створює безпечне середовище.

Матеріали: Килимок (як «зона відпочинку»), кольорові стрічки чи крейда для позначення «особистого простору».

Приклад:

Психолог: «Максime, у Санні є свій простір, де вона відпочиває. Ось її килимок. Коли вона там, ми даємо їй спокій. У тебе теж є свій простір, правда? Давай намалюємо уявне коло навколо тебе. Хочеш, щоб Санні була ближче чи подалі?»

Максим: «Поки подалі...»

Психолог: «Добре! Скажемо: «Санні, відпочинь». Спробуєш?»

Максим: «Санні, відпочинь!»

...Провідник може в цей час допомогти і відправити собаку «на місце», але жестом. Санні лягає на килимок...

Психолог: «Молодець! Ти показав Санні, що тобі потрібен простір.»

3. Практика встановлення кордонів

Мета: Навчити дитину висловлювати свої кордони через взаємодію з собакою.

Завдання: Практикувати вміння казати «ні» чи просити простір у безпечному контексті.

Вправа: «Саня просить погратися»

Опис: Психолог моделює ситуацію, де Санні «хоче погратися» (наприклад, підходить ближче чи приносить м'ячик). Дитині пропонується вирішити, чи хоче вона гратися, чи потрібен їй відпочинок. Якщо Максим хоче відпочити, він може сказати «Саня, зачекай» або «Мені потрібен спокій». Психолог підбадьорює дитину,

хвалить за чітке висловлення бажань. Якщо дитина готова гратися, вона може кинути м'ячик Санні. Вправа повторюється кілька разів, щоб Максим спробував різні варіанти (сказати «так» чи «ні»). (весь цей час провідник знаходиться поруч, допомагає контролювати собаку та дивиться за її реакціями)

Мета вправи: Розвинути впевненість у висловленні кордонів, практикувати вміння відмовляти чи погоджуватися.

Час: 10–12 хвилин.

Роль собаки: Санні активно взаємодіє (приносить м'ячик, підходить) або відпочиває за командою, реагуючи на дії дитини. Її поведінка допомагає дитині бачити результат своїх слів.

Матеріали: М'ячик для собаки, килимок.

Приклад:

Психолог: «Ой, дивись, Санні принесла м'ячик! Вона хоче погратися.

Хочеш кинути їй м'ячик чи сказати, що тобі потрібен спокій?»

Максим: «Мені... потрібен спокій.»

Психолог: «Класно, скажи це Санні!»

Максим: «Санні, зачекай!»

... Провідник відправляє собаку на килимок...

Психолог: "Супер, Максиме! Ти сказав Санні, що тобі потрібен спокій, і вона зрозуміла. Хочеш спробувати ще раз?"

4. Завершення та рефлексія

Мета: Закріпити досвід, заохотити дитину до усвідомлення своїх кордонів.

Завдання: Підвести підсумки, мотивувати до подальшої роботи над кордонами.

Вправа: «Мій простір із Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині намалювати себе і Саню, показавши, де їхні «особисті простори» (наприклад, два кола на папері). Дитина може додати, що їй подобається робити з Санею, а що — ні. Психолог

запитує, як Максим почувався, коли казав «ні» чи просив спокій, і як це може допомогти в інших ситуаціях (наприклад, із друзями). Наприкінці домовляються про гру на наступній сесії (наприклад, навчити Саню новій команді).

Мета вправи: Допомогти дитині усвідомити свої кордони, відчуті успіх від їх встановлення.

Час: 7–10 хвилин.

Роль собаки: Санні лежить поруч, дозволяючи дитині погладити її або просто бути присутньою, створюючи заспокійливу атмосферу.

Матеріали: Папір, фломастери, олівці.

Приклад:

Психолог: «Максime, ти сьогодні так класно сказав Санні, що тобі потрібно! Давай намалюємо тебе і Санні, і де ваш особистий простір. Що ти любиш робити з Санею, а що ні?»

Максим: (малює) «Люблю гладити, але не хочу, щоб вона стрибала.»

Психолог: «Чудово, ти знаєш, що тобі подобається! Як ти почувався, коли сказав Санні «зачекай»?»

Максим: «Трохи страшно, але вона послухала.»

Психолог: «Це круто, що ти спробував! Хочеш наступного разу навчити Саню новій команді чи пограти з м'ячиком?»

Результати:

- Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що сприяє безпечному середовищу.
- Практика встановлення кордонів (сказати «ні», попросити спокій) підвищила впевненість у висловленні своїх потреб.
- Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, зробивши процес навчання ігровим і комфортним.
- Дитина мотивована продовжувати заняття через відчуття успіху та інтерес до Санні.

Примітки:

- Адаптація: Для молодших дітей (6–7 років) можна додати більше візуальних елементів (наприклад, кольорові стрічки для позначення кордонів). Для старших (10–11 років) — додати розмову про кордони з іншими людьми (наприклад, як сказати «ні» другу).
- Безпека: Психолог стежить за реакцією дитини, провідник – за реакцією собаки, забезпечує контроль та кордони дитини.
- Тривожність: Вправи дають дитині вибір (гратися чи просити спокій), що знижує тиск і тривогу.
- Додаткові ідеї: На наступних сесіях можна додати рольові ігри, де дитина практикує кордони в уявних ситуаціях (наприклад, «Санні — друг із школи»), або групові заняття для практики кордонів з іншими дітьми.

Заняття на покращення комунікативних вмінь

Контекст:

Учасник: Максим, 8 років, має тривожність, сором'язливий, труднощі у спілкуванні з однолітками чи дорослими (наприклад, боїться висловлювати свою думку або взаємодіяти в групі).

Місце дії: Затишна кімната з килимками, подушками, іграшками, м'ячиком для собаки та столом для матеріалів.

Собака-терапевт: Ауссі Санні, спокійна, навчена для роботи з дітьми.

Тривалість: 40 хвилин (щоб зберегти увагу дитини, але дати час для взаємодії).

Мета: покращити комунікативні навички дитини через взаємодію з собакою-терапевтом, знижуючи тривожність і розвиваючи впевненість у висловленні думок та невербальній комунікації.

Завдання:

1. Зміцнити довіру до психолога та собаки для комфортної взаємодії.

2. Розвинути невербальні комунікативні навички (жести, тон голосу) через взаємодію з собакою.
3. Заохотити дитину до вербального спілкування через ігрові вправи з собакою.
4. Посилити мотивацію до спілкування та взаємодії в безпечному середовищі.

План роботи

1. Привітання та розігрів (5–7 хвилин)

Мета: Відновити контакт із дитиною, знизити тривогу через знайомий ритуал.

Завдання: Налаштувати дитину на взаємодію, згадати попередню сесію.

Вправа: «Привіт, Санні!»

Опис: Психолог вітає дитину, згадує успіхи першої зустрічі (наприклад, як Максим гладив Саню чи вивчив правила). Потім пропонує дитині покликати Саню до себе ближче і привітатися з нею, використовуючи спокійний голос або жест (наприклад, помахати рукою). Психолог підбадьорює дитину, хвалить за ініціативу.

Мета вправи: Знизити тривогу через знайомий контакт із собакою, заохотити до першого комунікативного кроку (вербального чи невербального).

Час: 5–7 хвилин.

Роль собаки: Санні реагує на поклик (підходить, махає хвостом), створюючи позитивну атмосферу.

Приклад:

Психолог: "Максime, привіт! Санні дуже чекала на тебе. Пам'ятаєш, як ти її гладив минулого разу? Молодець! Хочеш покликати її? Просто скажи «Санні, до мене!» або помахай їй.»

Максим: (трохи сором'язливо) Санні, до мене!

...Санні підходить, махає хвостом, підходить не швидко і сідає не дуже близько...

Психолог: "Супер, Максиме! Санні тебе одразу впізнала. Як ти думаєш, вона рада тебе бачити?"

2. Розвиток невербальної комунікації (10–12 хвилин)

Мета: Навчити дитину використовувати жести та тон голосу для взаємодії.

Завдання: Розвинути впевненість у невербальній комунікації через взаємодію з собакою.

Вправа: «Команди для Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині навчити Санні виконувати прості команди (наприклад, «сидіти», «лежати», «дай лапу») за допомогою жестів і голосу. Провідник спочатку демонструє, як давати команду (чіткий жест, спокійний голос), а потім просить дитину спробувати. Психолог хвалить за кожну спробу. Позаду дитини стоїть провідник і слідкує, щоб собака виконувала команди, які дитина сказала чітко, якщо говорить не зрозуміло, то собака команду не виконує.

Мета вправи: Розвинути невербальні навички (жести, міміка), знизити страх перед активною взаємодією.

Час: 10–12 хвилин.

Роль собаки: Санні виконує команди, реагує на жести та голос дитини, створюючи позитивний зворотний зв'язок. Її спокійна поведінка заохочує дитину.

Матеріали: Ласощі для собаки, картки з командами (з назвами та/або малюнками жестів).

Приклад:

Психолог: «Максиме, Санні дуже розумна і любить, коли їй дають команди. Дивись, я кажу «Санні, сядь» і показую так (жест рукою вниз).

Спробуєш? Можеш просто показати жест, якщо хочеш.»

Максим: (показує жест рукою) Сядь...

...Санні сідає...

Психолог: «Класно, Максиме! Санні тебе зрозуміла! Хочеш спробувати ще раз або навчити її «дай лапу»?»

3. Розвиток вербальної комунікації

Мета: Заохотити дитину до вербального спілкування через гру.

Завдання: Стимулювати дитину висловлювати думки та емоції в безпечному контексті.

Вправа: «Розкажи Санні історію»

Опис: Психолог пропонує дитині розповісти Санні коротку історію чи вигадку (наприклад, «Що Санні робила сьогодні вранці?»). Якщо дитина соромиться, психолог з провідником починають історію, а дитина доповнює (наприклад, «Соня гуляла в парку, а що вона там побачила?»). Альтернатива — дати Санні «говорити» через дитину: наприклад, Максим говорить від імені Санні, відповідаючи на запитання психолога («Що Санні любить їсти?»). Це допомагає дитині практикувати вербальну комунікацію в ігровій формі.

Мета вправи: Розвинути навички вербального висловлювання, знизити страх перед спілкуванням через гру.

Час: 10–12 хвилин.

Роль собаки: Санні лежить або сидить поруч, слухає, реагує на голос дитини (наприклад, повертає голову, махає хвостом), що мотивує дитину говорити.

Матеріали: Іграшка або картинка собаки (як допоміжний елемент для історії).

Приклад:

Психолог: «Максиме, Санні любить слухати історії. Давай розкажемо їй, що вона робила сьогодні? Я почну: Санні прокинулася і пішла гуляти. А що вона побачила в парку?»

Максим: «Ем... може, пташку?»

Психолог: «О, круто! А що Санні зробила, коли побачила пташку?»

Максим: «Вона... побігла за нею!»

Психолог: «Санні точно любить бігати! Молодець, гарна історія.»

4. Завершення та рефлексія

Мета: Закріпити позитивний досвід, мотивувати до подальшої комунікації.

Завдання: Допомогти дитині усвідомити свої досягнення, підготувати до наступної сесії.

Вправа: «Лист Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині намалювати або «написати» короткий лист/малюнок від імені Санні (наприклад, «Що Санні хоче сказати Максиму?»). Якщо дитина не хоче малювати, можна просто поговорити про те, що їй сподобалося в занятті, і як Санні могла б подякувати їй. Психолог запитує про почуття дитини та пропонує придумати, що вони робитимуть із Санею наступного разу (наприклад, гра з м'ячиком).

Мета вправи: Закріпити відчуття успіху, заохотити до вербального чи невербального вираження емоцій.

Час: 5–7 хвилин.

Роль собаки: Санні лежить поруч, дозволяючи дитині погладити її або просто бути присутньою, створюючи заспокійливу атмосферу.

Матеріали: Папір, олівці, фломастери.

Приклад:

Психолог: «Максime, ти сьогодні так класно розмовляв із Санею! Давай намалюємо, що Санні хоче тобі сказати. Або можеш сказати, що тобі сподобалося робити з нею?»

Максим: «Мені сподобалося, як вона слухала мою історію.»

Психолог: «Санні точно рада, що ти з нею говорив! Хочеш наступного разу пограти з нею в м'ячик чи придумати нову історію?»

Максим: «М'ячик!»

Психолог: «Домовилися! Санні чекатиме тебе.»

Результати заняття:

- Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що полегшує подальшу взаємодію.
- Практика невербальних (жести, тон голосу) і вербальних (розповідь історій) навичок підвищила впевненість у комунікації.
- Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, створивши безпечне середовище для спілкування.
- Дитина мотивована до наступної сесії через ігровий формат і позитивний досвід.

Примітки

- Адаптація: Для молодших дітей (6–7 років) можна додати більше ігрових елементів (наприклад, «Санні ховається» — гра, де дитина кличе собаку). Для старших (10–11 років) — додати складніші запитання про емоції чи групову взаємодію (якщо планується).
- Безпека: Психолог стежить за реакцією дитини, провідник - собаки, забезпечує комфорт (контролює виконання команд та поведінку собаки).
- Тривожність: Вправи побудовані так, щоб дати дитині вибір (говорити чи використовувати жести), що знижує тиск.
- Додаткові ідеї: На наступних сесіях можна додати групові ігри (якщо є інші діти), складніші команди для собаки чи створення «щоденника Санні».

Заняття на підвищення впевненості в собі

Контекст:

- Учасник: Максим, 8 років, має тривожність, сором'язливий, сумнівається у своїх силах (наприклад, боїться зробити щось неправильно чи бути оціненим).

- Місце дії: Затишна кімната з килимками, подушками, м'ячиком, іграшками та столом для матеріалів.
- Собака-терапевт: Ауссі Санні, спокійна, навчена для роботи з дітьми.
- Тривалість: 40 хвилин (щоб зберегти увагу дитини та дати час для вправ).

Мета: підвищити впевненість дитини в собі через взаємодію з собакою-терапевтом, знижуючи тривожність і формуючи відчуття власної компетентності через успішний досвід.

Завдання:

1. Зміцнити довіру до психолога та собаки для створення безпечного середовища.
2. Дати дитині досвід успіху через виконання простих завдань із собакою.
3. Заохотити дитину до усвідомлення своїх сильних сторін через ігрові вправи.
4. Мотивувати до подальшого розвитку впевненості через позитивний зворотний зв'язок.

План роботи

1. Привітання та розігрів

Мета: Відновити контакт із дитиною, створити комфортну атмосферу.

Завдання: Налаштувати дитину на заняття, згадати попередні успіхи.

Вправа: «Санні пам'ятає тебе»

Опис: Психолог вітає дитину, нагадує про попередні заняття (наприклад, як Максим давав команди Санні чи встановлював кордони).

Дитині пропонується покликати Саню або виконати знайому команду (наприклад, «Саня, дай лапу»), щоб відновити зв'язок і відчуття впевненість у знайомій дії. Психолог хвалить дитину за ініціативу та підкреслює її попередні успіхи.

Мета вправи: Знизити тривогу через знайомий ритуал, нагадати дитині про її досягнення.

Час: 5–7 хвилин.

Роль собаки: Санні реагує на поклик чи команду дитини (підходить, дає лапу), створюючи позитивну атмосферу.

Матеріали: Не потрібні.

Приклад:

Психолог: "Максime, привіт! Соня так чекала на тебе! Пам'ятаєш, як ти класно сказав їй 'зачекай' минулого разу? Хочеш покликати її чи попросити дати лапу?"

Максим: (усміхаючись) Соня, дай лапу!

...Саня дає лапу...

Психолог: «Супер, Максим! Ти так добре вмієш спілкуватися з Санею. Сьогодні ми пограємо в ігри, де ти будеш справжнім лідером для неї!»

2. Досвід успіху через дію

Мета: Дати дитині відчуття компетентності через успішне виконання завдання.

Завдання: Практикувати впевнену поведінку через взаємодію з собакою.

Вправа: «Максим — тренер Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині стати «тренером» Санні та навчити її новій простій команді (наприклад, «круть» або «біжи до м'ячика»).

Провідник спочатку показує, як давати команду (чіткий жест, спокійний голос), а потім допомагає дитині спробувати. Кожна вдала спроба супроводжується похвалою від психолога та реакцією Санні (наприклад, виконання команди). Якщо дитина вагається, психолог пропонує почати з простішої команди чи просто кинути м'ячик Санні.

Мета вправи: Дати дитині досвід успіху, підвищити впевненість через відчуття контролю та компетентності.

Час: 10–12 хвилин.

Роль собаки: Соня виконує команди, реагує на дії дитини (наприклад, біжить за м'ячиком чи кружляє), надаючи позитивний зворотний зв'язок. Її радісна поведінка мотивує дитину.

Матеріали: М'ячик/кільце, ласощі для собаки.

Приклад:

Психолог: «Максime, ти можеш бути тренером Санні! Давай навчимо її кружляти. Дивись, я кажу «Саня, круть» і показую так (кругові рухи рукою). Спробуєш?»

Максим: (трохи нерішуче) Саня, круть...

...Санні виконує команду...

Психолог: «Вау, Максime, ти справжній тренер! Саня одразу тебе зрозуміла. Хочеш спробувати ще чи навчити її бігти за м'ячиком?»

3. Усвідомлення сильних сторін

Мета: Допомогти дитині розпізнати свої сильні сторони через гру.

Завдання: Заохотити дитину до рефлексії про свої досягнення та якості.

Вправа: «Суперсила Максима і Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині уявити, що вона та Саня — команда супергероїв. Дитині потрібно придумати, яка в неї «суперсила» (наприклад, «я добре розумію Соню» чи «я вмію бути спокійним»).

Психолог допомагає, пропонуючи ідеї (наприклад, «Ти так добре керуєш Сонею, це твоя суперсила!»). Потім дитина малює себе і Саню як супергероїв, додаючи свої сильні сторони. Якщо малювати не хоче, можна просто поговорити про те, що Максиму вдалося з Санею.

Мета вправи: Підвищити самооцінку, допомогти дитині усвідомити свої сильні сторони через гру.

Час: 10–12 хвилин.

Роль собаки: Саня лежить або сидить поруч, дозволяючи дитині погладити її чи взаємодіяти (наприклад, дати лапу), що створює заспокійливу атмосферу та підкріплює відчуття успіху.

Матеріали: Папір, фломастери, олівці.

Приклад:

Психолог: «Максиме, уявимо, що ти і Саня — команда супергероїв! У Сані суперсила — слухатися команд. А яка твоя суперсила? Може, ти класно вмієш її навчати?»

Максим: «Ем... я вмію її гладити так, щоб їй подобалося.»

Психолог: «Це крута суперсила! Давай намалюємо тебе і Саню як супергероїв. Що ще ти вмієш добре?»

Максим: (малює) «Мабуть, я вмію бути спокійним.»

Психолог: «Точно, це дуже цінна суперсила!»

4. Завершення та рефлексія

Мета: Закріпити відчуття успіху, мотивувати до подальшого розвитку впевненості.

Завдання: Підвести підсумки, заохотити дитину до усвідомлення своїх досягнень.

Вправа: «Подяка від Санні»

Опис: Психолог пропонує дитині уявити, що Саня хоче подякувати їй за заняття. Дитина може намалювати чи сказати, що Саня «сказала б» (наприклад, «Максиме, ти класний тренер!»). Психолог запитує, що Максиму найбільше сподобалося і як він почувається після заняття. Наприкінці домовляються про наступну гру (наприклад, створити «шоу Соні» з командами). Психолог хвалить дитину за її зусилля.

Мета вправи: Закріпити відчуття компетентності, підкреслити успіхи дитини.

Час: 7–10 хвилин.

Роль собаки: Саня лежить поруч, дозволяючи дитині погладити її чи дати команду, створюючи позитивне завершення.

Матеріали: Папір, фломастери (для малюнка чи «листа від Санні»).

Приклад:

Психолог: «Максиме, ти сьогодні був справжнім супергероем для Санні! Що б Саня сказала тобі за те, що ти так класно її навчав?»

Максим: «Мабуть... «Дякую, що ти мій друг».»

Психолог: «О, Саня точно так думає! Як ти почуваєшся після нашого заняття?»

Максим: «Мені весело. Я не боявся.»

Психолог: «Це супер, Максиме! Хочеш наступного разу зробити «шоу Санні» з командами?»

Результати заняття:

- Дитина зміцнила довіру до психолога та собаки, що сприяє безпечному середовищу.
- Досвід успішного виконання завдань (навчання Санні команд) підвищив впевненість у своїх силах.
- Рефлексія про «суперсили» допомогла дитині усвідомити свої сильні сторони.
- Позитивний контакт із собакою знизив тривожність, зробивши заняття радісним і мотивуючим.

Примітки:

- Адаптація: Для молодших дітей (6–7 років) можна додати більше ігрових елементів (наприклад, «Саня — супергерой» із костюмами). Для старших (10–11 років) — додати розмову про ситуації, де впевненість потрібна в школі чи з друзями.
- Безпека: Психолог стежить за реакцією дитини провідник - собаки, забезпечує комфорт (контролює виконання команд та поведінку собаки).
- Тривожність: Вправи дають дитині вибір (яку команду вчити, малювати чи говорити), що знижує тиск.
- Додаткові ідеї: На наступних сесіях можна додати складніші завдання (наприклад, організувати «виступ Санні» перед групою) або рольові ігри для практики впевненості в соціальних ситуаціях.

Групове заняття з каністерапії (з кількома собаками-терапевтами)

Примітки:

на груповому занятті мають бути присутні декілька собак, так як одна не зможе впоратися з усім навантаженням та закрити усі потреби учасників.

По вибору дітьми собаки теж можна зробити багато висновків (обрала вже знайому чи нову, обрала звичний спосіб взаємодії або ні)

Контекст:

Учасники: Група до 6 дітей (наприклад, Максим, Аня, Софія, Данило, Катя, Влад), усі мають тривожність (бояться нових ситуацій, соромляться, хвилюються перед взаємодією).

Місце дії: Велика затишна кімната з килимками, подушками, м'ячиками, іграшками, кількома зонами для собак (позначені килимками). Є простір для групових ігор і релаксації.

Собаки-терапевти: 3 собаки — Санні (ауссі, спокійна), Барса (малінуа, енергійний), Челсі (метис, лагідна). Усі собаки навчені для роботи з дітьми, мають різні темпераменти для різноманітної взаємодії.

Тривалість: 50 хвилин (щоб зберегти увагу дітей і дати час для роботи з кількома собаками).

Мета: знизити рівень тривожності дітей через групову взаємодію з кількома собаками-терапевтами, створюючи безпечне, різноманітне та радісне середовище для співпраці та релаксації.

Завдання:

1. Створити атмосферу безпеки та довіри в групі через знайомство з кількома собаками.
2. Знизити тривожність через ігрові та релаксаційні вправи з різними собаками.
3. Розвинути групову взаємодію та впевненість через спільні завдання.

4. Мотивувати дітей до подальшої участі через позитивний досвід із собаками.

План роботи

1. Привітання та знайомство з собаками

Мета: Створити комфортну атмосферу, познайомити дітей із собаками.

Завдання: Знизити тривогу через знайомство в ігровій формі.

Вправа: «Собача команда вітає»

Опис: Психолог вітає дітей, нагадує про правила взаємодії з собаками (з попередніх сесій). Діти сідають у велике коло, а собаки (Санні, Барса, Челсі) по черзі входять у кімнату з провідниками. Кожна дитина називає своє ім'я та обирає, з якою собакою хоче привітатися (погладити, покликати чи помахати). Провідники коротко розповідають про кожну собаку (наприклад, «Санні любить спокій, Барса — гратися, Челсі — обійми»). Діти по черзі взаємодіють із вибраною собакою, а психолог хвалить за сміливість.

Мета вправи: Знизити тривогу через передбачуваність, дати вибір для комфорту.

Час: 8–10 хвилин.

Роль собак: Санні, Барса і Челсі реагують на поклик чи дотики, демонструючи різні темпераменти (спокій, енергія, лагідність), щоб кожна дитина знайшла «свого» собаку.

Матеріали: Килимки для кола, таблички з іменами собак.

Приклад:

Психолог: «Привіт, друзі! Сьогодні у нас три помічники: Санні, Барса і Челсі! Санні любить спокій, Барса — бігати, Челсі — обійми. Назви своє ім'я і скажи, з ким хочеш привітатися!»

Максим: «Я Максим, хочу з Санні.»

...Санні підходить, дозволяє погладити...

Психолог: «Класно, Максиме! Аня, твоя черга!»

2. Групова гра для зниження тривоги

Мета: Знизити тривожність через активну співпрацю.

Завдання: Дати дітям радість і відчуття успіху в групі.

Вправа: «Собачий квест»

Опис: Психолог ділить дітей на 2–3 підгрупи (по 2–3 дитини), кожна працює з однією собакою. Завдання — пройти «квест»: знайти «скарб» (іграшку чи м'ячик) у кімнаті, даючи собаці команди. Наприклад, одна дитина кличе собаку, друга показує напрямком, третя хвалить за виконання. Собаки мають різні ролі: Санні шукає повільно (для спокійних дітей), Барса — швидко (для енергійних), Челсі — лагідно реагує на дотики. Після знаходження скарбу групи міняються собаками. Психолог координує, хвалить за співпрацю.

Мета вправи: Знизити тривогу через спільну мету, дати відчуття командного успіху.

Час: 12–15 хвилин.

Роль собак: Кожна собака виконує команди своєї підгрупи, реагуючи по-різному (Санні — спокійно, Барса — енергійно, Челсі — лагідно), що дозволяє дітям обрати комфортний стиль взаємодії.

Матеріали: М'ячики/іграшки (скарби), зони для пошуку.

Приклад:

Психолог: «Друзі, у нас квест! Ваша команда з Санні шукає м'ячик.

Катя, поклич Санні, Влад, покажи, куди бігти!»

Катя: "Санні, шукай!"

Влад: (жестом) "Туди!"

...Санні знаходить м'ячик...

Психолог: «Супер, ви команда мрії! Тепер міняємося з групою Барси!»

3. Релаксація та взаємодія з собаками

Мета: Знизити тривожність через спокійну взаємодію та релаксацію.

Завдання: Навчити дітей розслаблятися в групі, використовуючи собак як "якір безпеки".

Вправа: «Собачий острів спокою»

Опис: Діти сідають у коло на килимки, кожна собака лежить у своїй зоні (на килимку). Психолог пропонує дітям обрати собаку, з якою хочуть «відпочити» (погладити, посидіти поруч). Психолог проводить коротку релаксаційну вправу: діти дихають повільно, уявляючи, що вони на «острові спокою» з собаками. Діти по черзі діляться, чому обрали цю собаку (наприклад, «Челсі м'яка» чи «Барса весела»). Якщо хтось соромиться, можна просто гладити собаку.

Мета вправи: Знизити тривогу через фізичний контакт і релаксацію, зміцнити групову єдність.

Час: 12–15 хвилин.

Роль собак: Санні, Барса і Челсі лежать у своїх зонах, дозволяючи дітям гладити чи сидіти поруч, створюючи заспокійливу атмосферу. Різні темпераменти собак дають дітям вибір.

Матеріали: Килимки для собак, подушки для дітей.

Приклад:

Психолог: «Друзі, ми на острові спокою! Оберіть собаку, з якою хочете відпочити. Дихаємо повільно: вдих... видих... Софія, чому ти з Челсі?»

Софія: «Вона м'яка, як подушка.»

Психолог: «Чудово! Давайте всі погладимо наших собак і відчуємо спокій.»

4. Завершення та рефлексія

Мета: Закріпити позитивний досвід, мотивувати до подальшої участі.

Завдання: Допомогти дітям усвідомити свої почуття, відчути радість від роботи з собаками.

Вправа: «Лист собачій команді»

Опис: Діти малюють або кажуть, що хочуть подарувати собакам (Санні, Барсі, Челсі) за заняття (наприклад, «м'ячик», «ласощі»). Психолог запитує, що дітям сподобалося і як вони почуваються. Кожна дитина може погладити чи помахати собакам на прощання. Психолог хвалить

групу за співпрацю та домовляється про наступну гру (наприклад, «Собаче шоу талантів»).

Мета вправи: Закріпити відчуття успіху, підкреслити радість від взаємодії.

Час: 8–10 хвилин.

Роль собак: Собаки лежать поруч, дозволяючи дітям гладити чи махати, створюючи тепле завершення.

Матеріали: Папір, фломастери, олівці.

Приклад:

Психолог: «Друзі, ви були неймовірною командою! Що подаруємо Санні, Барсі і Челсі? Данило, твоя ідея?»

Данило: «Барсі — великий м'ячик!»

Психолог: «Круто! Як ви почуваетесь після заняття? Хочете наступного разу влаштувати «Собаче шоу»?»

- Результати заняття:
- Діти відчували безпеку в групі завдяки різноманітній взаємодії з трьома собаками.
- Тривожність знизилася через ігрові, релаксаційні та командні вправи.
- Різні темпераменти собак дозволили кожній дитині знайти комфортний стиль взаємодії.
- Позитивний груповий досвід мотивує до подальших занять.

Примітки:

- Адаптація: Для молодших дітей (6–7 років) додати більше руху (наприклад, «Собаки біжать по колу»). Для старших (10–11 років) — додати рефлексію про тривогу в групових ситуаціях.
- Безпека: Кожна собака має провідника, психолог координує взаємодію, щоб уникнути хаосу.
- Тривожність: Вибір собаки та виду взаємодії знижує тиск, даючи дітям контроль.

- Додаткові ідеї: На наступних сесіях можна додати «Собачий парад» (кожна собака показує трюк) чи групові рольові ігри з собаками.