

**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 053.00.06 Сімейна психологія

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАЗУ ВІЙНИ У ДІТЕЙ**  
**МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В СІМ'ЯХ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ**

Виконала: студентка

I курсу групи СПм-1-24-1.4з

заочної форми навчання

**Цюрик Юлія Володимирівна**

Науковий керівник:

*Каліщук С.М.*, завідувач кафедри,

психології особистості та соціальних практик,

доктор психологічних наук, професор

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>АНОТАЦІЯ</b>                                                                                                                  | <b>2</b>  |
| <b>ВСТУП</b>                                                                                                                     | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВІЙНИ У ДІТЕЙ<br/>МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> | <b>8</b>  |
| <b>1.1. Теоретичні підходи до вивчення образу війни у дітей молодшого<br/>        шкільного віку</b>                             | <b>9</b>  |
| <b>1.2. Психологічні особливості образу війни у дітей молодшого шкільного<br/>        віку</b>                                   | <b>13</b> |
| <b>1.3 Специфіка формування образу війни у дітей з військових та<br/>        цивільних сімей</b>                                 | <b>21</b> |
| <b>Висновки до розділу 1</b>                                                                                                     | <b>27</b> |
| <b>РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ<br/>ПРОГРАМИ</b>                                                      | <b>28</b> |
| <b>2.1. Психодіагностика образу війни у дітей молодшого шкільного віку та<br/>        аналіз отриманих результатів</b>           | <b>29</b> |
| <b>2.2. Обґрунтування та зміст тренінгу «Відновлення через спілкування»</b>                                                      | <b>37</b> |
| <b>2.3. Перевірка ефективності тренінгової програми «Відновлення через<br/>        спілкування»</b>                              | <b>56</b> |
| <b>Висновок до 2 розділу</b>                                                                                                     | <b>78</b> |
| <b>ВИСНОВКИ</b>                                                                                                                  | <b>78</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>                                                                                                | <b>80</b> |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                   | <b>84</b> |



## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних особливостей формування образу війни у дітей молодшого шкільного віку, які зростають у сім'ях військовослужбовців та цивільних осіб. У дослідженні розглянуто вплив соціального контексту родини на сприйняття війни дітьми, визначено емоційно-когнітивні та поведінкові особливості цього процесу. Теоретично обґрунтовано концептуальні засади вивчення феномену образу війни в дитячій свідомості на основі сучасних психологічних підходів.

Емпіричне дослідження здійснено на вибірці дітей віком 6–10 років із сімей військовослужбовців і цивільних, із застосуванням проєктивних методик, опитувальників, шкали тривожності СМАС та структурованого інтерв'ю. За результатами аналізу виявлено специфічні відмінності у сприйнятті війни дітьми залежно від сімейного досвіду та соціально-психологічних умов виховання.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано тренінгову дитячо-батьківську програму «Відновлення через спілкування», спрямовану на психологічну підтримку дітей і гармонізацію сімейних взаємин.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів у діяльності психологів, педагогів і соціальних працівників для профілактики емоційних порушень у дітей, що зазнали впливу воєнних подій.

**Ключові слова:** діти молодшого шкільного віку, війна, образ війни, сім'я військовослужбовця, тривожність, психологічна підтримка, тренінг.

## Abstract

The master's thesis focuses on the psychological characteristics of the formation of the image of war among primary school children raised in military and civilian families. The research examines the influence of the family's social context on children's perception of war and identifies the emotional, cognitive, and behavioral features of this process. Theoretical foundations for studying the phenomenon of the image of war in children's consciousness are substantiated based on modern psychological approaches.

The empirical study was conducted among children aged 6–10 from military and civilian families, using projective techniques, questionnaires, the CMAS anxiety scale, and structured interviews. The analysis revealed specific differences in children's perception of war depending on their family background and socio-psychological living conditions.

Based on the findings, a child-parent training program titled "*Recovery through Communication*" was developed and tested, aimed at providing psychological support to children and improving family interaction.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying its results in the work of psychologists, educators, and social workers for the prevention of emotional disorders among children affected by military conflicts.

**Keywords:** primary school children, war, image of war, military family, anxiety, psychological support, training program.

## ВСТУП

Сучасні військові конфлікти суттєво впливають на психіку дітей, особливо тих, які зростають у сім'ях військовослужбовців або цивільних осіб, що безпосередньо стикаються з реаліями війни. Молодший шкільний вік є періодом активного когнітивного, емоційного та соціального розвитку, коли дитина починає усвідомлювати складність навколишнього світу. У цей період формується базове ставлення до ключових суспільних явищ, зокрема до війни, яка може сприйматися як героїчний подвиг, трагедія або навіть як невідворотна частина реальності. Вплив війни на дітей у сім'ях військовослужбовців може значно відрізнятися від її сприйняття цивільними дітьми через безпосередній зв'язок з воєнними подіями, очікування повернення батька або матері з фронту, переживання втрат або постійне життя в умовах невизначеності.

Вивчення психологічних особливостей образу війни у дітей є надзвичайно важливим для розробки ефективних психокорекційних і профілактичних заходів. Вчасне розуміння специфіки переживання війни дітьми дозволяє адаптувати навчальні програми, надавати психологічну підтримку та зменшувати негативні наслідки тривалого стресу. Також це дослідження допоможе розробити стратегії підтримки як для самих дітей, так і для їхніх сімей, що сприятиме зниженню рівня тривожності, формуванню позитивних механізмів подолання стресу та гармонізації сімейних стосунків.

Однією з основних проблем є формування сприйняття війни у дітей різних соціальних груп, що визначає їхні емоційні реакції та поведінкові прояви. Діти військовослужбовців можуть сприймати війну через призму патріотизму, обов'язку та жертвності, що часто супроводжується підвищеним рівнем тривоги, страхом за близьких або навіть проявами психологічної резиліентності. Натомість у дітей цивільних осіб образ війни може асоціюватися переважно з загрозою, небезпекою та втратою почуття безпеки. Це зумовлює різні моделі поведінки: від емоційного закриття і уникнення теми

війни до активного її осмислення та прийняття через гру, малювання або розповіді.

Ще однією проблемою є відсутність достатньої кількості психологічних досліджень щодо довготривалих наслідків переживання війни у дітей молодшого шкільного віку. Важливо враховувати, що образ війни у дитячій свідомості формується під впливом сім'ї, медіа, шкільного середовища та соціуму загалом. Недостатня увага до емоційних переживань дітей, відсутність відповідних механізмів підтримки та адаптації можуть призводити до розвитку тривожних розладів, порушень соціалізації та негативних установок щодо майбутнього. Тому необхідним є комплексний підхід до вивчення цієї проблематики, що включає як психологічний аналіз дитячого сприйняття війни, так і розробку практичних рекомендацій для батьків, педагогів та спеціалістів, які працюють із дітьми, що перебувають у зоні впливу військового конфлікту.

**Мета магістерської роботи** - здійснити теоретичний аналіз проблеми формування образу війни у дітей молодшого шкільного віку, емпірично дослідити особливості його сприйняття в сім'ях військовослужбовців та цивільних, а також розробити, обґрунтувати та перевірити ефективність тренінгової дитячо-батьківської програми «Відновлення через спілкування» як засобу психологічної підтримки дітей у складних соціально-психологічних умовах.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз та обґрунтувати концептуальні засади вивчення образу війни у дітей молодшого шкільного віку з позицій сучасної психологічної науки.
2. Дослідити психологічні особливості сприйняття війни дітьми молодшого шкільного віку, визначити відмінності у формуванні цього образу в сім'ях військовослужбовців та цивільних.
3. Розробити та обґрунтувати зміст тренінгової дитячо-батьківської програми «Відновлення через спілкування» з метою

корекції негативного впливу воєнного досвіду на психоемоційний стан дітей.

4. Емпірично перевірити ефективність тренінгової дитячо-батьківської програми шляхом аналізу змін у сприйнятті образу війни та емоційному стані дітей після її проведення.

Об'єкт – образ війни у дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження – особливості формування образу війни у дітей молодшого шкільного віку залежно від соціального контексту родини (військова/цивільна).

Теоретико-методологічною основою дослідження стали праці українських учених І. Бега та Л. Прокопенка, які розробили концепцію соціально-когнітивного розвитку дитини та розкрили механізми формування уявлень про соціальні явища, зокрема війну. Значний внесок у розуміння впливу соціокультурного контексту на становлення особистості дітей зроблено в дослідженнях О. Сухомлинської та Т. Титаренко. Також враховано роботи Н. Чепелевої, присвячені емоційному реагуванню дитини на складні соціальні події, та напрацювання О. Воропай щодо стресостійкості й переживання травматичних подій у дитячому віці.

**Емпіричною базою** дослідження обрано освітні та соціально-психологічні установи, де навчаються та проходять психологічну підтримку діти молодшого шкільного віку, зокрема діти з сімей військовослужбовців і цивільних. Для перевірки особливостей формування образу війни та ефективності тренінгової дитячо-батьківської програми «Відновлення через спілкування» експериментальна вибірка склала 10 дітей віком 6–10 років. Половина з них виховується у сім'ях військовослужбовців, інша половина – у цивільних родинах.

Дослідження проводилося в умовах освітніх закладів та психологічних центрів із залученням батьків і педагогів. Надійність та валідність отриманих результатів забезпечено використанням взаємодоповнюючих методик: проєктивних методів («Малюнок на тему війни», «Будинок, дерево, людина»),

опитувальників для батьків і дітей щодо сприйняття військових подій, шкали тривожності для дітей (CMAS), а також структурованого психологічного інтерв'ю. У дослідженні застосовано якісний та кількісний аналіз отриманих даних, що дозволило об'єктивно оцінити динаміку змін у сприйнятті війни після участі дітей у тренінговій програмі.

**Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:**

1. Вперше здійснено комплексний аналіз психологічних особливостей образу війни у дітей молодшого шкільного віку, які виховуються у сім'ях військовослужбовців та цивільних, з урахуванням їхніх соціокультурних умов.

2. Визначено специфічні відмінності у сприйнятті війни дітьми, залежно від їхнього сімейного контексту, та виявлено фактори, що впливають на формування образу війни.

3. Запропоновано та обґрунтовано тренінгову дитячо-батьківську програму «Відновлення через спілкування», спрямовану на психологічну підтримку дітей та їхніх батьків у процесі адаптації до умов воєнного часу.

**Практична цінність роботи полягає в тому, що:**

1. Визначено та досліджено особливості формування образу війни у дітей молодшого шкільного віку та їхній вплив на емоційний стан і поведінкові реакції.

2. Розроблено та перевірено ефективність тренінгової дитячо-батьківської програми «Відновлення через спілкування», яка сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню конструктивного способу осмислення воєнних подій у дітей.

3. Доведено, що спільна участь дітей і батьків у тренінговій програмі сприяє покращенню сімейної взаємодії та емоційної підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Робота складається з анотації, вступу, двох розділів із підрозділами та висновками до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури,

який налічує 40 джерел, з них іноземними мовами, ілюстрована рисунками, містить таблиць та додатки на сторінках.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ ВІЙНИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

### **1.1. Теоретичні підходи до вивчення образу війни у дітей молодшого шкільного віку**

Війна є одним із найбільш травматичних досвідів, які може пережити людина, особливо дитина молодшого шкільного віку. У цьому віці діти тільки починають формувати своє розуміння світу, і такі екстремальні події можуть суттєво вплинути на їхній психоемоційний розвиток. Розуміння теоретичних підходів за думками І. Бека до вивчення образу війни у дітей цього віку є надзвичайно важливим для надання їм необхідної психологічної підтримки[2].

Психічне здоров'я – це стан добробуту, за якого людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти (за ВООЗ). [24] Шапар пише, що складові психічного здоров'я (за ВООЗ) це: усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; адекватність психічних реакцій впливу середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування власної життєдіяльності та її реалізації; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин. [28]

Психоаналітичний підхід пропонує розглядати дитячі переживання війни через призму несвідомих процесів. Зигмунд Фрейд вважав, що травматичні події можуть витіснятися у несвідоме, але продовжують впливати

на поведінку та емоційний стан дитини. У контексті війни це може проявлятися у вигляді нічних кошмарів, тривожності та агресивної поведінки. [13]

Кононенко, розділяє такі підходи:

- Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на тому, як діти сприймають та інтерпретують події війни. Відповідно до цього підходу, негативні думки та переконання можуть призводити до розвитку тривожних розладів. Наприклад, дитина може вважати, що вона винна у тому, що відбувається, або що світ є небезпечним місцем, що підсилює її страхи та тривоги. [7]
- Гуманістичний підхід наголошує на важливості емоційної підтримки та самовираження дитини. Умови війни можуть обмежувати можливості для самореалізації та задоволення базових потреб, що негативно впливає на розвиток особистості. Тому створення безпечного середовища, де дитина може вільно виражати свої почуття та переживання, є ключовим аспектом цього підходу.
- Арт-терапія є одним із методів, що використовується для роботи з дітьми, які пережили травматичні події. Через малювання, ліплення чи інші види творчості діти можуть виразити свої емоції та страхи, що сприяє їхньому емоційному розвантаженню та розумінню власних почуттів. Дослідження показують, що арт-терапія допомагає знизити рівень тривожності та покращити емоційний стан дітей, які пережили війну. [15]
- Проективні методики, такі як малюнкові тести, дозволяють виявити приховані страхи та переживання дитини. Наприклад, аналіз малюнків може показати, як дитина сприймає навколишній світ, які емоції домінують у її внутрішньому світі та які страхи вона відчуває. Це дає можливість психологам краще зрозуміти емоційний стан дитини та надати їй необхідну підтримку.[20]
- Соціально-когнітивний підхід підкреслює роль соціального оточення у формуванні образу війни у дітей. Діти вчаться сприймати та інтерпретувати події через спостереження за реакціями дорослих та



однолітків. Якщо дорослі демонструють стійкість та спокій, це може допомогти дітям краще справлятися зі стресом. Навпаки, якщо дорослі проявляють паніку та страх, це може підсилити тривожність у дітей. [5]

- Екзистенційний підхід звертає увагу на питання сенсу життя та смерті, які можуть виникати у дітей під час війни. Діти можуть почати замислюватися над питаннями життя та смерті, справедливості та несправедливості, що може впливати на їхнє світосприйняття та емоційний стан. Обговорення цих питань з дитиною може допомогти їй знайти сенс та зрозуміти події, що відбуваються. [12]
- Психофізіологічний підхід досліджує, як стресові події впливають на фізіологічні процеси в організмі дитини. Хронічний стрес, викликаний війною, може призводити до порушень сну, апетиту та загального фізичного здоров'я. Розуміння цих процесів дозволяє розробляти стратегії для підтримки фізичного та психічного здоров'я дітей.
- Екологічний підхід розглядає вплив різних рівнів оточення на розвиток дитини. Умови війни можуть змінювати мікро- та макросередовище дитини, впливаючи на її соціальні зв'язки, доступ до освіти та ресурсів. Це, у свою чергу, може відобразитися на її емоційному та когнітивному розвитку.

Вони часто сприймають інформацію буквально, тому розмови з ними про війну мають враховувати їхні когнітивні можливості та емоційну чутливість. Психологи рекомендують використовувати прості пояснення та надавати підтримку, щоб допомогти дітям краще осмислити те, що відбувається навколо.[13]

Роль сім'ї у формуванні образу війни у дітей є надзвичайно важливою. Дослідження показують, що емоційний стан батьків та їхні реакції на стресові ситуації значною мірою визначають рівень тривожності у дітей. Якщо батьки зберігають спокій, підтримують дитину та пояснюють їй ситуацію у доступній формі, це допомагає їй краще справлятися зі стресом. Навпаки, якщо батьки

перебувають у стані постійної тривоги або паніки, діти можуть переймати ці емоції, що може призвести до розвитку стресових розладів. [22]

Соціальні медіа та інформаційний вплив є ще одним важливим фактором у формуванні образу війни у дітей. У сучасному світі навіть молодші школярі можуть мати доступ до новин та соціальних мереж, де вони можуть стикатися з травматичним контентом. Дослідження свідчать, що надмірне споживання новин про війну може підсилювати почуття страху та тривоги у дітей. Тому важливо контролювати, яку інформацію отримує дитина, та пояснювати їй, що відбувається, у спосіб, який не викликатиме додаткового стресу.

Шкільне середовище та його вплив на дитину також відіграє значну роль у формуванні образу війни. Учителі та психологи можуть допомагати дітям адаптуватися до нових умов, організовувати розмови про війну у відповідній формі та підтримувати їхній емоційний стан. Школа може бути місцем, де дитина відчуває стабільність та безпеку, що є надзвичайно важливим у період кризових подій.

Стратегії подолання страху та тривоги у дітей молодшого шкільного віку включають використання різних психологічних технік, таких як техніки релаксації, глибоке дихання, казкотерапія та когнітивно-поведінкова терапія. Розробка спеціальних тренінгів та програм, спрямованих на допомогу дітям у подоланні негативного емоційного впливу війни, є важливим напрямом сучасної психологічної науки. Такі тренінги допомагають дітям навчитися розпізнавати свої емоції, керувати ними та знаходити ресурси для адаптації до складних умов.

Отже, теоретичні підходи до вивчення образу війни у дітей молодшого шкільного віку дозволяють глибше зрозуміти, як саме війна впливає на дитячу психіку. Образ війни – це складний ментальний конструкт, який включає індивідуальні переживання, страхи, думки та емоційні реакції дитини на воєнні події. Він формується під впливом особистого досвіду, соціального оточення, медіа, розповідей дорослих та навіть художніх творів. У дітей цей образ може

відображатися через малюнки, ігри, вербальні висловлювання, тривожні сни або зміни у поведінці. Важливим аспектом є те, що образ війни може бути як реалістичним, так і спотвореним, залежно від віку, рівня психологічної зрілості та доступної інформації.

Психоаналітичний підхід акцентує увагу на несвідомих страхах та травматичних переживаннях, які можуть проявлятися у формі тривожності або психосоматичних симптомів. Когнітивно-поведінковий підхід розглядає механізми сприйняття війни та способи подолання негативних наслідків через зміну мислення та поведінкових стратегій. Гуманістичний підхід підкреслює значення емоційної підтримки та розвитку особистості дитини в умовах стресу.

Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні методики психологічної допомоги дітям, які постраждали від війни. Важливими є методи арт-терапії, казкотерапії, ігрової терапії, які допомагають дітям виражати свої емоції та страхи без прямого вербалізування. Робота з образами війни дозволяє не лише знизити рівень тривожності, а й сприяти поступовій адаптації дитини до нових реалій, формуванню почуття безпеки та емоційного відновлення.

## **1.2. Психологічні особливості образу війни у дітей молодшого шкільного віку**

Війна є надзвичайно травматичним явищем для всіх вікових категорій, проте діти молодшого шкільного віку особливо вразливі до її впливу. Їхнє уявлення про світ ще не сформоване повністю, а механізми психологічного захисту недостатньо розвинені. Це робить їх чутливими до будь-яких змін у середовищі, особливо таких масштабних, як війна.

У книзі О. Бойко пише, що образ війни у дітей молодшого віку формується під впливом родини, медіа, спілкування з однолітками та власного досвіду. Оскільки їхнє мислення є конкретним і образним, вони сприймають інформацію буквально, що може призводити до спотворення реальності та підвищеної тривожності. [17]

Також у книзі наголошується, що діти часто створюють власні пояснення для подій, що відбуваються навколо них. Наприклад, вони можуть вважати себе винними у війні або думати, що вона ніколи не закінчиться. Це може спричинити почуття безпорадності та страху перед майбутнім. [4]

Одним із найважливіших факторів, що впливають на образ війни у дітей, є поведінка батьків. Якщо дорослі демонструють паніку або агресію, дитина переймає ці емоції. Навпаки, якщо батьки намагаються зберігати спокій та забезпечити дитині почуття безпеки, це допомагає їй краще адаптуватися до нових умов. [19]

Психологічні дослідження свідчать, що діти, які пережили війну, часто демонструють підвищену тривожність, проблеми зі сном, нічні кошмари, а також труднощі у спілкуванні. Вони можуть уникати розмов про війну або, навпаки, постійно про неї говорити. [9]

Когнітивні особливості дітей молодшого шкільного віку також відіграють значну роль у сприйнятті війни. Вони схильні до магічного мислення, тобто можуть вірити, що їхні думки чи дії можуть впливати на ситуацію. Наприклад, вони можуть думати, що якщо вони будуть добре поводитися, війна закінчиться.

Значний вплив на дитячі уявлення про війну мають засоби масової інформації. Якщо дитина постійно бачить кадри руйнувань, загиблих людей та військові дії, це може призвести до підвищеного рівня стресу. Тому важливо контролювати, яку інформацію отримує дитина, і пояснювати їй події у доступній та спокійній формі.

Гра є природним механізмом опрацювання страхів у дітей. Багато дітей молодшого шкільного віку починають грати у війну, використовуючи іграшкових солдатиків чи малюнки, щоб виразити свої емоції та зрозуміти ситуацію. Це є нормальною реакцією на травматичний досвід.

Емоційні прояви у дітей можуть включати як агресію, так і апатію. Одні діти стають більш дратівливими та конфліктними, тоді як інші замикаються в

собі і уникають контактів з оточенням. Обидва типи реакцій є показниками психологічної напруги.

Підтримка з боку дорослих є ключовою для психологічного благополуччя дітей. Важливо створювати для них безпечне середовище, де вони можуть висловлювати свої почуття, обговорювати страхи та отримувати емоційну підтримку.

Чорновол М.В пише, ще шкільне середовище також відіграє важливу роль у формуванні образу війни у дітей. Вчителі можуть допомогти дітям адаптуватися, проводячи спеціальні заняття, спрямовані на емоційну підтримку, а також організовуючи творчі заходи, які допомагають дітям висловити свої емоції. [21]

Широка написала, що існують наукові докази зв'язку наявності несприятливого дитячого досвіду зі здоров'ям, психічними та соціальними проблемами протягом життя [29]. Війна є сукупністю несприятливого дитячого досвіду. Діти, які переживають ситуацію війни, накопичують цілу низку несприятливих досвідів, відчуваючи на собі:

1) загрозу, яка діє на відстані та її оцінювання;

2) переживання цієї загрози;

3) результати цих переживань у вигляді фізіологічних та соматичних проявів. Яцина О.Ф підкреслила, що таким чином, війна є потенційно травматичною подією, призводить до секвенційної травми [32], наслідками якої для дитячої психіки є фобії, депресія, соматоформні розлади, залежності як коморбідні розлади.

Найбільш значний вплив війна здійснила на емоційну сферу дитини. Це відображається в поведінці, емоційній та когнітивній сферах дітей, які вимушені виїхати з території військових дій (Буча, Бахмут, Маріуполь, Северодонецьк, Слов'янськ, Херсон). У таких дітей спостерігається відсутність або зменшення експресії, дітям важко виражати емоції і почуття не тільки відносно війни, а й у буденному житті. Через неможливість висловлювати та відчувати емоції дитині важко встановлювати контакти. [16] Може

спостерігатися відсутність емоційного відгуку, з'являється відчуття відмінності, відокремленості, що впливає на систему комунікації та взаємовідносин з оточенням. Не маючи змоги ділитися переживаннями, дитина відчуває себе самотньою, відчуженою, що свідчить про травматичний вплив подій. Важливим є дослідження С. Лесінскієне, О. Костюк, спрямоване на виявлення взаємозв'язку здатності спілкування батьків із дітьми про війну та особливостями сприйняття дітьми військових подій, спосіб мислення дітей, що віддзеркалюється в малюнках дітей [26, с. 79].

Терапевтичні методи, такі як арт-терапія, музикотерапія та казкотерапія, є ефективними інструментами для допомоги дітям у переживанні травматичних подій. Вони дозволяють опрацьовувати страхи у безпечній формі, що сприяє психологічній стабілізації.

Важливим аспектом є соціальна підтримка. Якщо дитина бачить, що дорослі та суспільство загалом працюють над подоланням кризи, це допомагає їй відчути стабільність та надію на майбутнє.

Дослідження показують, що діти, які отримують підтримку, мають значно нижчий рівень посттравматичного стресового розладу у майбутньому. Це підкреслює важливість раннього втручання та роботи з дітьми, які пережили війну. [20]

Таким чином, образ війни у дітей молодшого шкільного віку є складним феноменом, що формується під впливом різних факторів. Він має глибокі психологічні наслідки, тому важливо розробляти методики підтримки, що допоможуть дітям краще адаптуватися до нових умов.

Формування образу війни у дітей є складним процесом, який значною мірою залежить від їхнього оточення, життєвого досвіду та джерел інформації. Одним із ключових факторів, що впливає на сприйняття війни, є сімейний контекст: чи є дитина вихованцем військової родини, де війна сприймається як частина професійної діяльності, чи цивільної, де вона розглядається як зовнішня загроза та джерело небезпеки. Ці відмінності можуть формувати різні емоційні реакції, установки та поведінкові моделі у дітей.

Діти з військових сімей часто ростуть у середовищі, де військова служба є почесною справою, що пов'язана із самопожертвою, обов'язком і честю. Для них війна може сприйматися як невід'ємна частина суспільного життя, що формує особливий тип патріотизму. Водночас вони можуть відчувати глибоку тривогу та страх за своїх батьків, які беруть участь у бойових діях, що впливає на їхній емоційний стан. У таких дітей можуть розвиватися як почуття гордості за військову професію батьків, так і приховані страхи, пов'язані з можливими втратами.

Для дітей з цивільних сімей війна часто є чимось далеким і незрозумілим, поки вона не починає безпосередньо впливати на їхнє життя. В умовах воєнних конфліктів їхній світ змінюється: вони можуть втрачати домівки, відчувати нестачу ресурсів, бути змушеними змінювати місце проживання чи навчання. Такий стрес може призводити до підвищеної тривожності, розладів сну, проблем з емоційним самоконтролем та загальної соціальної дезадаптації. У багатьох випадках це потребує додаткової психологічної підтримки та роботи з травматичним досвідом.

Окрім сімейного впливу, на сприйняття війни дітьми також впливають соціальні фактори, такі як освітнє середовище, ЗМІ та культурні наративи. Діти, які споживають багато інформації про війну через телебачення, соцмережі або новини, можуть розвивати викривлене уявлення про реальність війни. Вони можуть або ідеалізувати її через героїчні історії, або, навпаки, зазнавати сильного страху та емоційного виснаження від надмірного потоку негативної інформації.

Таким чином, формування образу війни у дітей є багатогранним процесом, що визначається як сімейним середовищем, так і соціальними чинниками. Війна впливає на їхнє психічне здоров'я, викликаючи як почуття патріотизму, так і глибоку тривогу та страх. Важливо, щоб дорослі – батьки, вчителі, психологи – надавали дітям підтримку та пояснювали складні події зрозумілою для них мовою, допомагаючи їм зберігати психологічну рівновагу та почуття безпеки.

Війна має серйозні довготривалі наслідки для психічного здоров'я дітей та підлітків, адже вони можуть переживати безліч стресових і травматичних подій. Досвід війни включає втрату близьких, вимушене переселення, руйнування домівок, брак доступу до базових ресурсів, а також постійну загрозу фізичної небезпеки. Усе це створює умови для розвитку тривожних розладів, депресії та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Дослідження показують, що діти, які переживають війну, мають вищий рівень стресу та емоційного напруження. Вони можуть проявляти симптоми гіперактивності, проблеми зі сном, нічні кошмари, підвищену дратівливість або, навпаки, емоційну закритість. Часто такі діти бояться голосних звуків, асоціюючи їх із вибухами, можуть уникати певних місць або ситуацій, що нагадують їм про травматичний досвід.

Окрім безпосередніх психологічних реакцій, війна впливає на розвиток емоційного інтелекту дитини. Через постійне перебування в стані стресу вони можуть мати труднощі з контролем емоцій, зниження рівня довіри до інших людей, проблеми з формуванням соціальних зв'язків. Діти, які перебували в умовах воєнних дій, частіше стикаються з агресією або, навпаки, відчують сильну апатію та байдужість до подій навколо.

Важливим аспектом є роль батьків та дорослих у підтримці психічного здоров'я дітей під час війни. Якщо дорослі перебувають у стресовому стані, це передається й дітям. Тому психологічна допомога має бути спрямована не лише на дітей, а й на їхні сім'ї. Експерти наголошують, що регулярні розмови з дитиною, підтримка її емоційних проявів, а також стабільність повсякденного життя (навіть у складних умовах) допомагають мінімізувати негативний вплив війни на дитячу психіку.

Згідно з даними організації War Childhood, психологічна підтримка дітей, які пережили війну, має включати інтегровані методи роботи – арт-терапію, групові заняття, психологічне консультування, освітні програми, що допомагають відновити почуття безпеки та контролю над власним життям.



Такий підхід дозволяє зменшити рівень тривожності, допомагає дітям виражати свої емоції та інтегрувати пережитий досвід у здоровий процес розвитку.

Діти з військових сімей з раннього віку знайомляться з поняттями служби, обов'язку та військової дисципліни. Вони можуть сприймати своїх батьків як героїв, які захищають країну, і відчувати гордість за їхню професію. У такому середовищі військова тематика є частиною повсякденного життя, що формує у дитини певний світогляд, у якому війна може асоціюватися не лише з небезпекою, а й із честю, патріотизмом та відданістю справі.

Водночас емоційне благополуччя дітей із сімей військовослужбовців може зазнавати значного навантаження через тривогу та страх за життя батьків. Постійні відрядження, невизначеність і ризики, пов'язані з військовою службою, створюють у дитини стан емоційного напруження. Вона може переживати розлуку, хвилюватися через відсутність контакту або страждати від браку стабільності у родині. Це може призводити до підвищеної тривожності, проблем зі сном або труднощів у соціалізації.

Залежно від сімейного виховання та емоційної підтримки, сприйняття війни у таких дітей може бути різним. У сприятливих умовах вони розвивають стійкість, вміння долати труднощі та почуття відповідальності. Однак у випадках, коли дитина не отримує достатньої емоційної підтримки, у неї можуть формуватися негативні установки, наприклад, надмірний страх перед майбутнім, замкненість або навіть агресія. Тому важливо забезпечувати таким дітям психологічну підтримку та навчати їх здорових способів справлятися зі стресом.

Діти з цивільних сімей зазвичай не мають безпосереднього зв'язку з військовою сферою, тому війна для них є чимось далеким і незрозумілим, поки вона не починає впливати на їхнє повсякденне життя. Зіткнувшись із бойовими діями, вони можуть сприймати війну як хаос і руйнування, що порушують їхню безпеку та стабільність. Втрата звичного життєвого ритму, евакуація або необхідність пристосовуватися до нових умов можуть спричиняти сильний стрес і невизначеність. [39]

Одним із найсильніших факторів, що впливають на психіку таких дітей, є страх і тривога за себе та своїх рідних. Вони можуть боятися розлуки з батьками, переживати втрату близьких, хвилюватися за друзів або за свою майбутню освіту. Крім того, фізична загроза – бомбардування, вибухи, нестача ресурсів – посилює їхній стрес і може призводити до розвитку тривожних розладів, панічних атак або депресивних станів.

Одним із ключових аспектів підтримки дітей під час війни є психоедукація, тобто доступне пояснення їм того, що відбувається. Діти часто мають безліч запитань, і якщо вони не отримують зрозумілих відповідей від дорослих, вони можуть домислювати інформацію, що посилює їхній страх. Важливо пояснювати ситуацію простою мовою, з урахуванням віку дитини, уникаючи жорстоких деталей, але водночас не заперечуючи реальність. Наприклад, можна розповідати про заходи безпеки та підкреслювати, що дорослі роблять усе можливе, щоб захистити дітей.

Емоційна підтримка відіграє критичну роль у допомозі дітям під час війни. Важливо створити атмосферу, в якій вони можуть без страху висловлювати свої почуття – плакати, говорити про свої страхи, ставити запитання. Діти, які відчуваються почутими та зрозумілими, легше переживають складні події. Батьки, вчителі та опікуни мають демонструвати підтримку, проявляти терпіння та допомагати дитині знайти слова для опису своїх емоцій. Це може бути реалізовано через щоденні розмови, малювання, казки або ігрову терапію. [23]

Не менш важливим фактором є соціальна взаємодія. Під час війни багато дітей втрачають друзів через вимушене переміщення, зміну шкіл або ізоляцію. Підтримка контактів з однолітками допомагає зберегти відчуття нормальності та стабільності. Онлайн-спілкування, групові заняття або навіть звичайні ігри у безпечному середовищі можуть сприяти зменшенню рівня тривожності. Також корисно залучати дітей до волонтерської діяльності або творчих проєктів, які дають їм змогу відчувати свою значущість і контроль над ситуацією. [1]

У випадках, коли у дитини спостерігаються сильні емоційні реакції – тривожність, агресія, замкненість або проблеми зі сном – необхідна професійна допомога. Звернення до психолога або психотерапевта може допомогти дитині впоратися з травмою та знайти способи адаптації до нової реальності. Особливо важливо розпізнавати ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР), оскільки його наслідки можуть проявлятися навіть через роки після травматичних подій. Робота з кваліфікованими спеціалістами допомагає мінімізувати довготривалий негативний вплив війни на психіку дитини.

Таким чином, підтримка дітей під час війни має бути комплексною та включати як інформаційну, так і емоційну складову. Важливо не тільки забезпечити їм безпечне середовище, а й дати можливість виражати свої почуття, підтримувати соціальні зв'язки та за потреби залучати спеціалістів. Турбота про психологічний стан дітей допоможе їм зберегти емоційну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин. [33]

Формування образу війни у дітей є складним процесом, що залежить від багатьох факторів, включаючи сімейне оточення та особистий досвід. Забезпечення належної психологічної підтримки є ключовим для їхнього здорового розвитку та адаптації в умовах війни.

### **1.3 Специфіка формування образу війни у дітей з військових та цивільних сімей**

Війна – це складне соціальне явище, що впливає на всі аспекти життя суспільства. Діти, які зростають в умовах війни або постійного військового конфлікту, формують унікальне сприйняття цього явища. Особливої уваги потребує порівняння того, як формується образ війни у дітей з військових та цивільних сімей. [3]

Психологічні дослідження свідчать, що діти, які мають близьких родичів у війську, сприймають війну через призму професійної діяльності батьків. Для

них вона може бути не лише джерелом страху, а й предметом гордості та відповідальності.

Натомість діти з цивільних сімей найчастіше сприймають війну через медіа, розповіді дорослих або власний травматичний досвід. Їхні уявлення можуть бути більш узагальненими та емоційно забарвленими страхом і невизначеністю. [35]

У військових родин часто культивуються такі поняття, як героїзм, обов'язок перед батьківщиною, жертвність. Діти можуть ототожнювати війну з подвигами своїх батьків, формуючи романтизоване уявлення про неї.

Водночас у цивільних сім'ях війна сприймається більше як катастрофа, що приносить біль, руйнування та втрати. Діти, які безпосередньо пережили бомбардування, евакуацію чи втрату близьких, можуть мати тривожні розлади або навіть посттравматичний синдром.

Велике значення у формуванні образу війни має комунікація в сім'ї. У військових родин батьки частіше говорять з дітьми про війну, намагаючись пояснити її сенс та необхідність. У цивільних сім'ях обговорення війни часто супроводжується емоційними переживаннями, що може посилювати тривожність дитини. [37]

Значну роль відіграють мас-медіа. Діти отримують інформацію через телевізійні новини, соціальні мережі, відеоігри та книги. У військових сім'ях батьки можуть контролювати контент, пояснюючи його з професійної точки зору. У цивільних сім'ях неконтрольований потік інформації може формувати страх та безнадію. [38]

Образ війни в дитячій свідомості формується і через ігрову діяльність. Діти з військових сімей частіше грають у "солдатів", наслідуючи своїх батьків. Діти з цивільних сімей можуть уникати таких ігор або ж відтворювати сцени руйнувань і втрат.

Вікторія Нестеренко у статті пише: «Чому варто повчитися у дітей під час війни» у перший день повномасштабного вторгнення я спостерігала, як діти гоцали бомбосховищем і гралися у війну, захищаючи один одного від уявного

російського солдата. Справжні росіяни були за пару кварталів, але малих це, здавалось, не турбувало. Нещодавно дівчинка 8 років розказувала мені, як під час ракетного обстрілу вона не розгубилась і не злякалась, натомість її пес запанікував і дівчинка хоробро прикрила його від обстрілу. Неважливо, чи ця історія правдива; важливо, що в такій формі дитина бореться із безпорадністю, доводить собі, що вона сильна і навіть може захищати інших. Натомість, для підлітків важливими є власні обов'язки, ідеально – піклування про менших дітей. В одному з інтерв'ю дівчинка, згадуючи про події 2014 року в Краматорську, докладно описувала як дбала про сестру і її тривожний портфелік з іграшками, натомість відчуваючи себе дуже дорослою. Тож якщо ваша дитина (чи дитина в вашому оточенні) панікує, спробуйте втішати її через гру в піклування про іграшку, яку взяли з дому, або яку знайшли чи купили в новому місці проживання. У другому випадку іграшці теж можна придумати історію біженства. [26]

Малюнки дітей також можуть відображати їхнє ставлення до війни. Діти військових частіше зображають солдатів, техніку, перемогу. Діти з цивільних сімей можуть малювати сцени руйнувань, плачучих людей або символи миру.

Психологічні особливості дітей також впливають на їхнє сприйняття війни. Діти з військових родин можуть мати більш стійку психіку через адаптацію до військового середовища. Діти з цивільних сімей, особливо ті, що зазнали травматичних переживань, можуть мати підвищену чутливість і страх перед майбутнім. [18]

Дослідження показують, що в сім'ях, де військова діяльність є традицією, діти можуть мати високий рівень патріотизму та ідентифікації з армією. У цивільних родинах патріотичне виховання може бути менш вираженим або мати інший характер. [14]

Важливим аспектом є рівень тривожності. Діти військових частіше стикаються з невизначеністю, пов'язаною з відрядженнями та бойовими діями батьків. Це може викликати страх за їхнє життя, але водночас – і почуття гордості.

Для дітей цивільних сімей страхи мають інший характер – вони більше пов'язані з безпекою, житлом, соціальним середовищем. Вони можуть боятися розлуки з рідними, втрати домівки або майбутньої нестабільності. [27]

У підлітковому віці сприйняття війни стає більш критичним. Діти військових можуть прагнути наслідувати батьків або, навпаки, уникати військової кар'єри через її небезпеки. Діти цивільних можуть активно шукати відповіді на питання про справедливість війни та її наслідки.

Підлітки з військових сімей частіше підтримують збройні конфлікти, вважаючи їх необхідними для захисту держави. Натомість цивільна молодь може бути більш схильною до пацифістських поглядів.

Важливою залишається соціальна підтримка. Діти військових часто знаходять опору в спільнотах, де є такі ж самі сім'ї. Діти з цивільних сімей можуть відчувати більший рівень ізоляції, особливо якщо втратили близьких через війну.

У шкільному середовищі діти з військових сімей можуть мати вищий рівень дисципліни, тоді як діти цивільних родин можуть переживати труднощі адаптації після втрати стабільності.

Досвід війни формує особливий світогляд. Діти військових можуть бути більш підготовленими до кризових ситуацій, тоді як цивільні діти – більше потребувати психологічної підтримки.

Важливу роль у формуванні образу війни відіграють вчителі, які можуть пояснювати історичні аспекти війни, не спричиняючи додаткової тривоги у дітей.[25]

Практика психологічної реабілітації для дітей, які пережили війну, є необхідною. Військові родини можуть мати кращий доступ до такої допомоги, тоді як цивільні – менш обізнані щодо можливостей психологічної підтримки.

Досвід війни впливає на майбутнє покоління. Діти, що виростили під впливом військових подій, можуть нести ці спогади у доросле життя, що впливатиме на їхні цінності та соціальну активність.

Ефективність національно-патріотичного виховання, за визначенням Василя Сухомлинського, вимірюється тим, наскільки глибоко ідея Батьківщини проникає в духовний світ школяра періоду його становлення як людини й громадянина, наскільки глибоко він бачить світ і самого себе очима патріота [21: Т. 3, с. 7–279].

Для зменшення негативного впливу війни важливо впроваджувати програми психологічної підтримки та навчання, які допоможуть дітям адаптуватися до нових реалій. [40]

У звіті організації "Голоси дітей" зазначається, що важкий психологічний стан батьків та низька поінформованість про власні психологічні потреби впливають на формування ментальних проблем у дітей. Це підкреслює важливість підтримки як дітей, так і їхніх батьків під час війни. [10]

Дослідження показують, що війна в Україні руйнує дитинство та завдає серйозної шкоди психічному здоров'ю дітей, оскільки багато з них пережили насильство, ізоляцію, відокремлення від сімей, втрати близьких, переміщення, порушення процесів шкільного навчання та медичного обслуговування. [8]

Варто заохочувати дітей до творчого самовираження – через малюнки, казки, ігри – це допомагає зрозуміти та прожити складні переживання. Також необхідно проводити освітні заходи, що пояснюють війну в історичному контексті, допомагаючи дітям розвивати критичне мислення.

Стаття вказує, що з початком повномасштабної війни реакції дітей змінювалися залежно від їхнього віку, але всіх об'єднували спільні риси — стрес і травма. Найпоширенішими емоціями були тривога, страх втратити близьких і порушення сну. [31]

ЮНІСЕФ досліджує, як батьки пояснюють дітям війну та загрози, підкреслюючи важливість допомоги дітям пережити критичні ситуації. Це їхнє дитяче сприйняття війни формується через розмови з батьками та їхню підтримку. [30] У таблиці нижче це відображено.

*Таблиця 1*

**Психологічні особливості образу війни у дітей молодшого шкільного віку залежно від соціального контексту родини**

| <b>Компонент образу війни</b> | <b>Підкомпонент / параметр</b>   | <b>Діти з родин військовослужбовців</b>                                                  | <b>Діти з цивільних родин</b>                                          |
|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Когнітивний</b>            | Уявлення про війну               | Конкретне, персоніфіковане (тато/мама воює, знають назви підрозділів, місць бойових дій) | Узагальнене, часто стереотипне ("там стріляють", "погані напали")      |
|                               | Джерело знань                    | Особистий досвід, розмови з батьками, військові теми вдома                               | Телебачення, чутки, розповіді дорослих, шкільні заняття                |
|                               | Пізнавальна деталізація          | Вища: знають про форму, зброю, місця служби                                              | Нижча: уривчасті відомості, менше термінології                         |
| <b>Емоційний</b>              | Основні емоції                   | Гордість, тривога, прихована печаль, захоплення, іноді — агресія                         | Страх, тривога, безпорадність, іноді — апатія або розгубленість        |
|                               | Емоційна стабільність            | Часто нестабільна, але зовні демонструється "стійкість"                                  | Часто нестабільна, з високими піками емоцій у кризові моменти          |
|                               | Емоційна реакція на образ ворога | Яскраво виражена ворожість ("ворог небезпечний, треба знищити")                          | Менш окреслена; може бути сплутаність понять або уникання теми         |
| <b>Поведінковий</b>           | Ігрова активність                | Ігри у військових, командні рольові ігри, використання військової лексики                | Може бути як війна-гра, так і уникнення теми війни через тривогу       |
|                               | Творчі прояви (малюнки, історії) | Зображення солдатів, техніки, прапорів, часто — героїзація                               | Частіше малюнки бомб, руйнувань, укриттів; можуть бути хаотичні образи |
|                               | Реакція на тривожні              | Часто стримана, автоматизована                                                           | Сильна емоційна реакція,                                               |



|                              |                     |                                                                                          |                                                                            |
|------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                              | сигнали (сирени)    | (залежить від навчання вдома)                                                            | включаючи страх, сльози, паніку                                            |
| <b>Морально-ціннісний</b>    | Оцінка війни        | Чітке розділення: "ми — хороші, вони — погані"; героїзація близьких                      | Може бути більш неоднозначною; залежить від позиції батьків, медіа         |
|                              | Оцінка захисників   | Позитивна, навіть ідеалізована ("тато — герой", "воює за нас")                           | Залежить від настанов сім'ї; часто позитивна, але менш особиста            |
|                              | Сприйняття миру     | Визнають необхідність миру, але сприймають його через призму перемоги                    | Бажання миру як уникнення страху; іноді у формі "хочу, щоб усе скінчилося" |
| <b>Психологічна динаміка</b> | Рівень тривожності  | Високий, але може бути замаскований (через самоконтроль, інтерналізацію ролі "сильного") | Високий, часто з проявами в поведінці (порушення сну, гіперактивність)     |
|                              | Захисні механізми   | Раціоналізація, ідеалізація батьків, заперечення тривоги                                 | Уникнення, фантазування, регрес у поведінці                                |
|                              | Адаптаційні ресурси | Високі в разі підтримки родини, стабільних рутин, контакту з батьком/матір'ю             | Нестійкі, залежать від емоційної стабільності дорослих у родині            |

Джерело: сформовано автором

Формування образу війни у дітей залежить від середовища, виховання та особистого досвіду. Розуміння цих особливостей дозволяє ефективніше працювати над психологічною адаптацією молодого покоління.

## Висновки до розділу 1

У рамках першого розділу було розглянуто теоретичні засади дослідження психологічних особливостей образу війни у дітей молодшого шкільного віку. Визначено, що це явище є багатогранним і формується під впливом різних факторів, зокрема психологічних, соціальних та культурних.

Проаналізовано основні підходи до вивчення образу війни, що включають когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти сприйняття. Особливу увагу приділено тому, як війна відображається у свідомості дітей та які чинники впливають на формування їхніх уявлень.

Розглянуто психологічні характеристики образу війни у дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що їхнє сприйняття війни часто має емоційно забарвлений характер, супроводжується почуттям страху, тривожності або ж, навпаки, героїзації воєнних подій залежно від середовища, у якому вони виховуються.

Досліджено специфіку формування образу війни у дітей з військових та цивільних сімей. Встановлено, що діти військовослужбовців зазвичай мають більш глибоке та конкретне уявлення про війну, оскільки вони безпосередньо стикаються з її наслідками в родині. Водночас діти з цивільних сімей формують своє уявлення про війну через засоби масової інформації, розповіді дорослих та соціальне оточення.

Важливим аспектом є роль соціального та культурного контексту у формуванні дитячих уявлень про війну. Доступність інформації, спосіб її подання, а також досвід родини та громади можуть впливати на те, як діти осмислюють військові події та реагують на них емоційно.

Отже, дослідження образу війни у дітей молодшого шкільного віку потребує комплексного підходу, який враховує як індивідуальні особливості дитини, так і соціокультурне середовище, у якому вона росте. Це дозволяє краще зрозуміти психологічні наслідки війни для дитячої свідомості та розробити ефективні методи психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ТРЕНІНГОВОЇ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ ПРОГРАМИ

### 2.1. Психодіагностика образу війни у дітей молодшого шкільного віку та аналіз отриманих результатів

Війна є надзвичайно складним та травматичним явищем, яке суттєво впливає на психіку дітей молодшого шкільного віку. У цей період формується їхня особистість, емоційна стабільність та світогляд. Діти можуть переживати стрес, тривогу, страх та інші негативні емоції, навіть якщо вони безпосередньо не є учасниками бойових дій. У зв'язку з цим важливо розробляти методи психодіагностики, які дозволяють дослідити образ війни в дитячій свідомості та оцінити рівень їхньої тривожності.

У контексті магістерського дослідження, присвяченого вивченню **образу війни у дітей молодшого шкільного віку**, ключовим завданням є **виявлення психологічних особливостей сприйняття війни** залежно від соціального контексту, у якому зростає дитина. З огляду на об'єкт дослідження – *образ війни у дітей молодшого шкільного віку*, та предмет – *його психологічні особливості*, постає необхідність у доборі таких методів, які дозволять зафіксувати не лише змістові, а й емоційні, символічні та асоціативні аспекти цього образу. [36]

Відповідно до теми, мети та завдань дослідження, була сформульована гіпотеза:

*Існують значущі відмінності у змісті та емоційному забарвленні образу війни у дітей молодшого шкільного віку з військових і цивільних родин. У дітей з військових сімей цей образ частіше містить елементи героїзації, патріотизму та персоніфікації (через образ батька або матері), тоді як у дітей із цивільного середовища переважають уявлення про загрозу, страх, руйнування та втрату безпеки.*

Для перевірки цієї гіпотези та досягнення мети дослідження було обрано **дві взаємодоповнюючі методики:**

1. **Проективна методика “Малюнок на тему війни”;**
2. **Асоціативна методика “5 слів про війну”.**

Застосування проективних методик, таких як «Малюнок на тему війни», дозволяє виявити приховані емоції та страхи дітей, які можуть не проявлятися у вербальній формі. [6] Дослідження показують, що малюнки є цінним інструментом для аналізу психологічного стану дитини, оскільки вони відображають несві домі переживання, а також ставлення до подій, що відбуваються навколо них. [34]

Цей метод особливо ефективний щодо предмета дослідження, оскільки дає змогу візуалізувати психологічні особливості образу війни у кожної дитини, а також зіставити відмінності в цих образах у двох соціальних групах.

#### Методика 2 - “5 слів про війну”

Асоціативна методика, заснована на вільному відтворенні п'яти слів, що, на думку дитини, найбільше пов'язані зі словом “війна”, дозволяє виявити смислову структуру образу війни.

Вона проста для виконання, не потребує особливих інструкцій і є зрозумілою для дітей молодшого віку (6–10 років). У той же час вона демонструє:

- які елементи у сприйнятті війни є ключовими;
- які емоції домінують у переживанні воєнної теми;
- джерела формування уявлень (через згадки про “тата”, “телевізор”, “новини”, “школу”).

Ця методика має як якісний потенціал (аналіз змісту), так і можливість кількісного порівняння (кількість негативних/позитивних асоціацій, повторюваність певних слів у групах). Вона безпосередньо відповідає на завдання №2 – дослідити та порівняти особливості образу війни у двох соціальних категорій дітей. [11]

З метою забезпечення об'єктивності порівняння, було сформовано дві групи по 10 осіб кожна:

- Перша група – діти віком 6–10 років, які виховуються у сім'ях військовослужбовців;
- Друга група – діти того самого віку з цивільних родин, що не мають безпосереднього зв'язку з військовою службою.

Такий поділ дозволяє чітко простежити, як соціальний досвід родини впливає на формування уявлень про війну, її змістовні акценти та емоційне наповнення. Важливо, що обидві методики є інструментами вільного висловлення, які не нав'язують готових відповідей, а натомість стимулюють вираження особистісного бачення дитиною складного соціального явища.

#### **Аналіз малюнків і асоціацій: перша група (військові родини):**

Дитина 1: на малюнку зображено Кремль ("Москва") у вогні. Використані кольори: червоний, жовтий, чорний.

Асоціації: тато, зброя, танк, хоробрість, фронт

Аналіз: яскраво виражене уявлення про ворога (Москва як об'єкт атаки). Емоційна домінанта: агресія, міць, протистояння. Тато як захисник і герой — персоніфікація.

Дитина 2: танки, ракети, літак. Чіткий розподіл «свої» (прапор України) — «ворог» (прапор РФ).

Асоціації: Україна, перемога, каска, ракета, дім

Аналіз: патріотичне сприйняття, перемога — як мета. Наявна військова символіка, чітке уявлення про конфлікт. Захисна місія батька — важливий елемент.

Дитина 3: танк на природному тлі — не агресивний, а радше захисний образ

Асоціації: герой, броня, окоп, слава, війна.

Аналіз: сприйняття війни через образ героїзму, захисту. Відсутність емоційних руйнувань, більше символ сили. Природа — контраст до теми війни.

Дитина 4: поділ на дві частини — танк з прапором України проти танка з прапором РФ, що вибухає. Асоціації: тривога, стріляють, форма, наші, ворог

Аналіз: емоційна напруга: тривога + перемога. Добро-зло: чіткий поділ «ми» і «вони». Присутній мотив моральної переваги.

Дитина 5: великий чорний танк, прапор України, позаду школа, дрони й постріли. Асоціації: прапор, батько, надія, зброя, дрони. Аналіз: виразний символ захисту школи та мирного життя. Батько як оборонець. Поєднання військової сили з турботою.

Дитина 6: земна куля, розділена навпіл: зліва – мир, справа – війна. Напис: «Війна – ні!». Асоціації: вибух, укриття, солдат, міць, перемога. Аналіз: глибока гуманістична позиція. Емоційний конфлікт між бажанням миру та реальністю. Рефлексія глобального масштабу.

Дитина 7: поділ на "до" і "після": спокійний зелений ландшафт і зруйнований світ після війни. Асоціації: сила, фронт, захисник, сміливість, місія. Аналіз: чітке розуміння втрат, які несе війна. Символічне відчуття місії захистити світ, що був. Війна подається як трагедія, але не безнадійно.

Дитина 8: камуфляжний танк із написом «Слава Україні!» Асоціації: Тато, БТР, обстріл, друзі, любов. Аналіз: позитивне емоційне забарвлення — гордість за своїх. Танки — як уособлення захисту, а не нападу. Друзі та любов — важливий емоційний фон.

Дитина 9. Око, в якому відображається бій. Напис: «Миру так, війні — ні». Асоціації: захист, бронежилет, ворог, честь, мир. Аналіз: символічна емоційність. Війна — досвід болю та втрати, але й сподівання. Глибокий внутрішній конфлікт між героїкою і страхом.

Дитина 10: обличчя зі сльозами, напис: «За нашу свободу». Асоціації: камуфляж, поранення, правда, герої, кулемет. Аналіз: війна — особиста жертва, емоційна глибина. Патріотичний і моральний сенс. Камуфляж — образ близької людини.

Висновки щодо першої групи (діти з військових родин):

- Домінуючий образ війни — це героїчна боротьба, спрямована на захист, перемогу та відновлення справедливості.
- Більшість дітей у цій групі демонструють персоніфікацію через батька або абстрактного захисника, що свідчить про високу ідентифікацію з армією.
- Навіть у зображеннях втрат або тривоги простежується оптимізм, гордість і патріотизм.
- Малюнки та слова-асоціації є психоемоційно узгодженими, підтверджують гіпотезу про героїзацію образу війни у дітей із військових родин.



Візуалізація результатів:

|                        |                                                                                     |     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Героїчне / Патріотичне |  | 50% |
| Тривожне / Травматичне |  | 30% |
| Рефлексивне / Мирлюбне |  | 20% |

Аналіз малюнків і асоціацій: Друга група (цивільні родини):

Дитина 11: серце в кольорах прапора України, веселка, небо, написи «В нас буде перемога». Асоціації: страх, сирена, укриття, ракета, жах. Аналіз: позитивна візуалізація, незважаючи на сильну внутрішню тривогу. Створення надії як захисної реакції. Колірна гама — блакитна, жовта, світла, компенсує темні емоції.

Дитина 12: армія ЗСУ атакує Кремль, напис «Перемога за нами». Асоціації: Плач, будинок, шум, темрява, паніка. Аналіз: відчуття помсти або відплати, заміщення безпорадності. Колірна палітра змішана, з елементами вогню, червоного, чорного. Емоційний конфлікт між страхом і бажанням перемоги

Дитина 13: танк ЗСУ серед поля, напис «Слава Україні». Асоціації: Біль, втеча, тривога, ніч, мама. Аналіз: захисна фігура (ЗСУ) подається як втілення безпеки. Пейзаж натякає на спробу зберегти спокійний світ. Змістовний розрив із емоційною відповіддю.

Дитина 14: розколота сцена — ліворуч війна, праворуч родина, дерево. Асоціації: вибух, бомбосховище, страх, луна, школа. Аналіз: потужна візуальна дихотомія: страх і втрата проти спокою. Школа як мішень війни. Яскраві кольори лише на мирному боці — контрастне сприйняття.

Дитина 15: хлопчик на фоні прапора, напис «ЗСУ — ви круті», «Ми будемо». Асоціації: ракети, ніч, сон, крики, тінь. Аналіз: позитивний настрій візуального образу. Емоційна потреба в героїчному захисті. Контраст між нічними страхами (асоціації) і світлим малюнком.

Дитина 16: людина лежать на землі, поруч будинки. Асоціації: сирена, втекти, темно, вікно, зима. Аналіз: беззахисність, втома, виснаження. Малюнок передає емоційне виснаження війною. Стиль зображення менш структурований — можливий наслідок тривожного фону.

Дитина 17: дві долоні в кольорах прапора з написами «Героям слава». Асоціації: Небезпека, дім, укриття, страх, звук. Аналіз: символізм єдності, патріотизму. Візуально — намагання компенсувати страх підтримкою й гордістю. Роль солідарності як емоційного захисту.

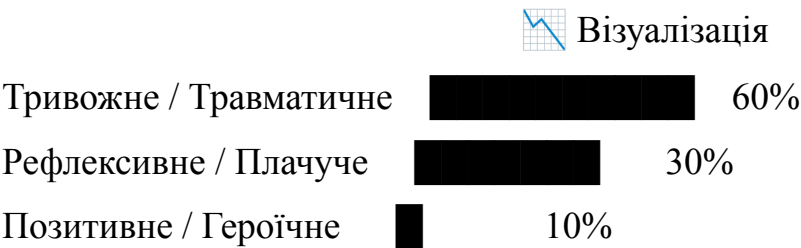
Дитина 18: рука дитини тримає руку військового. Напис: «Повертайся живим». Асоціації: падає, мама, радіо, ховатися, жаль. Аналіз: потужна персоніфікація втрат. Емоція — очікування, любов, вразливість. Зорово м'які кольори, тепла палітра, серце — емоційна глибина.

Дитина 19: дівчинка на фоні прапора, голуби, напис: «Ні війні!». Крики, страх, кімната, двері, ніч. Аналіз: образи миру, чистоти, молитовності. Явне відкидання війни, надія на відновлення. Символіка добра (птахи, небо, усміхнене сонце)

Дитина 20: дівчинка тримає ведмедика, зруйнована школа, танки, напис: «Я маю право на життя!» Асоціації: бомбить, сирена, гра, знову, пройде. Аналіз:



найбільш емоційно насичений та тривожний малюнок. Психоемоційна реакція на втрату безпеки. Одночасно — біль і надія, протест через фраз.



Висновки щодо другої групи (цивільні родини): у 2-й групі домінують емоції страху, тривоги, болю та втрати. Діти часто зображають зруйновані школи, бомбардування, укриття, у словах — *жах, крики, ніч, мама*. На відміну від дітей із військових родин, тут майже відсутні героїчні або бойові мотиви. Спостерігається високий рівень персональної тривожності, зокрема у випадках, коли зображені сцени втрати батьків, страху за життя. Потреба у захисті, підтримці та безпеці стає домінуючою темою — як у візуальному, так і у вербальному матеріалі.

Основні результати:

- Діти з військових родин демонструють героїзацію війни, сприймають її як місію, боротьбу, прояв мужності. Їхні малюнки містять образи батька, українських танків, гасел «Слава Україні!», а також символи перемоги.
- У дітей з цивільного середовища домінують емоції страху, втрати, тривожності. Вони зображають укриття, зруйновані школи, сльози, бомбардування. У малюнках часто фігурує слово «страх», а фрази на кшталт «Я маю право на життя» свідчать про глибокі переживання.

Ці результати підтверджують гіпотезу: соціальний контекст (наявність військових у родині) дійсно впливає на характер образу війни в дитячій психіці.

ТАБЛИЦЯ 1:

Порівняння емоційного забарвлення малюнків

| Емоційне забарвлення | Військові родини (гр.1) | Цивільні родини (гр.2) |
|----------------------|-------------------------|------------------------|
| Героїчне/Патріотичне | 5                       | 1                      |

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| Тривожне/ Травматичне | 3 | 6 |
| Рефлексивне/Миролюбне | 2 | 3 |

ТАБЛИЦЯ 2

**Частота слів-асоціацій у методиці «5 слів про війну»**

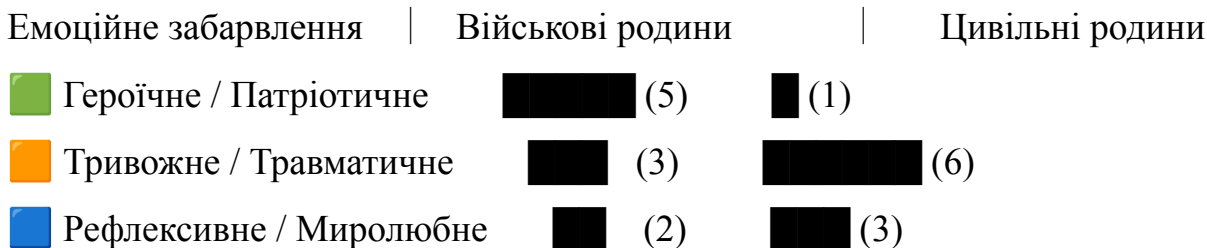
| Тематика                      | Гр. 1: Військові родини | Гр. 2: Цивільні родини |
|-------------------------------|-------------------------|------------------------|
| Захисники (тато, солдат, ЗСУ) | 9                       | 3                      |
| Страх, сирена, укриття        | 2                       | 10                     |
| Герої, перемога, фронт        | 8                       | 2                      |
| Школа, дім, мама              | 2                       | 6                      |

ТАБЛИЦЯ 3

**Персоніфікація у малюнках**

| Категорія                    | Кількість дітей (Гр.1) | Кількість дітей (Гр.2) |
|------------------------------|------------------------|------------------------|
| Прямо зображено батька       | 5                      | 1                      |
| Прямо зображено себе /родину | 1                      | 6                      |
| Військова техніка (ЗСУ)      | 8                      | 4                      |
| Образ ворога (РФ, ракета)    | 6                      | 5                      |

Графік 1



**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ:**

1. Соціальне середовище визначає не лише емоційну реакцію дитини на війну, але й змістову структуру її образу.
  - о Діти військових більше говорять про захист, хоробрість, перемогу.
  - о Діти цивільного середовища — про страх, втрату, сирени, руйнування.
2. Малюнки є наочним індикатором глибоких емоційних переживань.  
У дітей із цивільних родин візуальні образи частіше негативні, темні, з елементами руйнування, тоді як у військових — патріотичні, з героїкою.
3. Методика «5 слів» виявила сильні емоційні кластери:
  - о Військові родини — «тато», «зброя», «перемога», «фронт».
  - о Цивільні родини — «страх», «сирена», «жах», «мама».
4. Гіпотеза дослідження підтвердилася: діти з військових родин частіше демонструють героїчний образ війни, тоді як діти з цивільних родин — загрозливий, емоційно тривожний.

## **2.2. Обґрунтування та зміст тренінгу «Відновлення через спілкування»**

### **Обґрунтування**

**Тренінгова програма «Відновлення через спілкування»** спрямована на формування у дітей молодшого шкільного віку навичок конструктивної взаємодії, розвиток емоційної чутливості, вміння долати труднощі у спілкуванні та відновлювати психологічну рівновагу через групову комунікацію.

Необхідність проведення тренінгу зумовлена рядом соціально-психологічних факторів:

- високим рівнем емоційної напруги та стресових переживань у сучасних дітей, що зумовлені війною та тривожним соціальним середовищем;
- дефіцитом безпечного простору для вираження емоцій та поділу власних переживань;

- потребою у розвитку навичок співпраці, довіри та взаємоповаги у колективі;
- необхідністю відновлення психоемоційного стану дітей через позитивний соціальний досвід, підтримку та взаємодію в групі.

### **Мета програми**

Сприяти відновленню емоційного стану дітей молодшого шкільного віку та формуванню позитивного досвіду спілкування шляхом залучення учасників до групових комунікативних вправ, ігор та психологічних технік.

### **Завдання програми**

1. Сформувати в учасників навички активного слухання та емпатійного ставлення.
2. Навчити дітей конструктивним способам вираження емоцій.
3. Розвинути вміння розв'язувати конфлікти ненасильницьким шляхом.
4. Сприяти формуванню групової згуртованості та взаємної підтримки.
5. Підвищити рівень емоційної стійкості учасників.

### **Організація тренінгу**

Програма розрахована на **4 заняття по 6 годин** кожне (загалом 24 години). Така тривалість зумовлена необхідністю глибокої опрацювання теми, достатнього часу на рефлексію, обговорення, практику навичок та закріплення результатів. Кожне заняття має чітку структуру: вступ, теоретичний блок, практичні вправи, арт-техніки, групове обговорення, підсумок.

### **Формат проведення**

Тривалість програми — **24 години**.

Форма реалізації: **6 занять по 4 години** кожне.

Кількість учасників у групі: 10–15 осіб.

Методи: групові дискусії, арт-техніки, рольові ігри, вправи на розвиток комунікації, релаксаційні практики.

### **Зміст тренінгу**

#### **Структура тренінгових занять**

#### **Тренінг 1. «Я і група: довіра та комунікація»**

**Тривалість:** 4 години

**Цільова аудиторія:** діти молодшого шкільного віку (7–10 років)

**Мета:** познайомити учасників між собою, створити атмосферу довіри, визначити правила групи, сформувати відчуття безпечного простору для подальшої роботи.

**Матеріали:** ватман, стікери, маркери, кольоровий папір, олівці, фломастери, музика для арт-вправ, м'яч.

**Вступ та знайомство (30 хв.)**

**Вітальне коло (10 хв.)**

- Всі сідають у коло.
- Я вітаю дітей:

«Сьогодні ми починаємо нашу спільну подорож. Ми будемо разом навчатися спілкуватися, розуміти один одного, підтримувати. А щоб нам було комфортно, ми познайомимось і створимо свої правила».

**Вправа «Моє ім'я та асоціація» (20 хв.)**

- Кожен називає своє ім'я і додає слово-асоціацію (наприклад: «Я Оля, і мене можна уявити як сонечко»).
- Наступний повторює попередніх і додає своє.
- Завершуємо аплодисментами.

*Мета:* створення позитивного першого контакту, запам'ятовування імен.

**Формулювання правил групи (30 хв.)**

**Вправа «Наші правила»**

1. Я пояснюю:

«Щоб нам усім було безпечно і цікаво, ми маємо створити свої правила. Це наші домовленості, які допоможуть нам працювати».

2. Діти на стікерах пишуть або малюють свої пропозиції.
3. Ми разом приклеюємо їх на ватман «Правила нашої групи».
4. Обговорюємо кожне і залишаємо ті, з якими всі погоджуються.
5. Усі підписуються під ватманом (можна відбитком долоньки).

*Приклади правил:* слухати один одного, не сміятися з ідей інших, бути активними, можна помилятися, говорити «стоп», якщо щось некомфортно.

### **Міні-лекція «Що таке спілкування?» (30 хв.)**

Я розповідаю у доступній формі:

- о Спілкування — це обмін словами, жестами, емоціями.
- о Воно буває вербальним (слова) і невербальним (жести, погляд, посмішка).
- о У спілкуванні важливо не лише говорити, а й слухати.
- Показую картинки: дитина говорить — інша слухає; дитина сердиться — інша відвертається.
- Питання до дітей:
  - о «А як ви розумієте, що друг сердиться, навіть якщо він мовчить?»
  - о «Що ви робите, коли хочете, щоб вас почули?»

*Мета:* дати дітям базове розуміння теми, підвести до вправ.

### **Вправа «Невербальний контакт» (40 хв.)**

1. Я пояснюю:

«Ми зараз будемо говорити без слів. Тільки міміка і жести».

2. Пари дітей отримують картки з емоціями (радість, сум, здивування, злість). Один показує емоцію, інший має вгадати.
3. Потім діти працюють у групах: спроба домовитися про гру («крокодил», «море хвилюється») без слів.

### **Обговорення:**

- Що було легко?
- Що було важко?
- Як зрозуміли, що партнер «сказав»?

*Мета:* розвиток уважності до невербальних сигналів, емпатії.

### **Арт-техніка «Моя комунікаційна маска» (1 година)**

1. Я роздаю дітям аркуші з контуром маски.
2. Завдання: намалювати дві частини:
  - о «Що я показую іншим, коли спілкуюся».

о «Що залишається всередині, про що я мовчу».

3. Діти працюють у спокійній атмосфері під музику.

4. Хто хоче — ділиться своїм малюнком у колі.

### **Обговорення:**

- Чому ми іноді приховуємо емоції?
- Чи можна завжди показувати все, що відчуваєш?

*Мета:* розвиток самопізнання, усвідомлення «зовнішнього» й «внутрішнього» у спілкуванні.

### **Вправа «Міст порозуміння» (30 хв.)**

1. На ватмані малюю річку і два береги.
2. Діти на кольорових картках пишуть слова/якості, які допомагають дружбі (добрі слова, чесність, слухати).
3. Картки приклеюємо як «цеглинки» мосту.
4. Виходить символічний міст порозуміння.

*Мета:* формування спільних цінностей групи.

### **Рефлексія «Коло вражень» (20 хв.)**

Я запрошую дітей стати в коло і відповісти:

- о «Що найбільше сподобалося сьогодні?»
- о «Яке правило я хочу точно пам'ятати?»

Завершуємо тренінг аплодисментами і словами:

«Ми вже збудували перший міст довіри. На наступному занятті будемо вчитися краще розуміти свої емоції».

## **Тренінг 2. «Я і мої емоції»**

**Тривалість:** 4 години

**Цільова аудиторія:** діти молодшого шкільного віку (7–10 років)

**Мета:** навчити дітей розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на спілкування, розвивати емоційний словник, формувати навички безпечного вираження почуттів.

**Матеріали:** картки з назвами емоцій, малюнки облич із різними емоціями,

ватман, стікери, кольорові олівці, фарби, аудіозаписи (спокійна та активна музика).

### **Привітання та налаштування (20 хв.)**

- Усі стають у коло.
- Вправа «Емоція в долоньці»: я передаю уявну «кульку-емоцію» сусідові, промовляючи емоцію (наприклад, «радість»), а дитина має передати далі вже іншу емоцію.
- Діти швидко залучаються, розігріваються та налаштовуються на тему заняття.

### **. Міні-лекція «Що таке емоції і як вони впливають на спілкування» (30 хв.)**

- Я пояснюю у простій формі:
  - Емоції — це те, що ми відчуваємо всередині, і вони можуть змінювати наш настрій, слова та дії.
  - Емоції допомагають нам розуміти, що для нас важливо.
  - Якщо ми не розуміємо своїх почуттів, можуть виникати непорозуміння і конфлікти.
- Використовую малюнки із зображенням радості, злості, страху, суму.
- Питання для дітей:
  - «Як ви зрозумієте, що ваш друг сумує?»
  - «Чому важливо вміти розповісти про свій настрій?»
- Разом створюємо плакат «Емоції — це сигнали».

### **Вправа «Емоційний словник» (40 хв.)**

1. Я ділю дітей на малі групи.
2. Кожна група отримує набір карток із емоціями (радість, злість, страх, подив, сором, гордість, вдячність тощо).
3. Завдання: придумати приклад із життя, коли вони відчували цю емоцію, і коротко розповісти групі.
4. Потім разом складаємо «Емоційний словник нашої групи» — ватман із картками-емоціями та прикладами дітей.

### **Обговорення:**



- Які емоції легко розпізнати?
- Які важко пояснити словами?
- Чи можна відчувати кілька емоцій одночасно?

*Мета:* розширення емоційного словника, розвиток вміння ділитися власними переживаннями.

### **Арт-техніка «Моє внутрішнє небо» (1 година)**

1. Кожен отримує аркуш із намальованим контуром неба.
2. Завдання: за допомогою кольорів, малюнків і символів зобразити свої емоції на сьогодні.
  - Сонце — якщо є радість.
  - Хмарки — якщо є тривога.
  - Зірочки — надія чи мрії.
  - Блискавка — злість або образа.
3. Після завершення діти розповідають про свій малюнок (лише ті, хто хоче).
4. Я підсумовую:

«У кожного з нас своє внутрішнє небо. І воно може змінюватися. Головне — навчитися його помічати».

*Мета:* розвиток саморефлексії, навичок образного вираження почуттів.

### **Групове обговорення «Як ми виражаємо почуття» (40 хв.)**

Діти сідають у коло.

Я ставлю запитання:

- «Що ви робите, коли сердитесь?»
- «Як ви показуєте, що вам весело?»
- «Чому іноді ми приховуємо свої емоції?»

Обговорюємо приклади із життя (наприклад, коли сварка з другом виникає через невміння сказати про образу).

Я даю короткі поради:

- називати свої емоції словами;
- використовувати малюнки, якщо важко сказати;

- о ділитися почуттями з тими, кому довіряєш.

### **Вправа «Кольорові ролі» (20 хв.)**

- Кожен учасник отримує стрічку певного кольору, що символізує емоцію.
- Завдання: показати емоцію через рух або міміку, а інші мають відгадати.
- Потім усі разом створюємо «емоційний танець», де змішуємо різні емоції.

*Мета:* зняття напруги, розвиток емоційної експресії.

### **Рефлексія «Моє відкриття» (30 хв.)**

Я прошу кожного завершити речення:

- о «Сьогодні я дізнався...»
- о «Моя емоція зараз...»
- Кожен малює на стікері смайлик із власним настроєм і приклеює на «Дерево емоцій».
- Я завершую словами:

«Ми навчилися краще розуміти свої емоції. А на наступному занятті будемо вчитися слухати і чути інших».

## **Заняття 3. «Слухати і чути» (4 години)**

**Мета:** розвивати в дітей уміння активно слухати та чути співрозмовника, формувати навички емпатії й віддзеркалення почуттів, навчати виражати власні думки у зрозумілій та ненасильницькій формі.

**Цільова група:** діти 9–11 років (з урахуванням теми магістерської — діти молодшого шкільного віку, зокрема ті, чий сім'ї можуть мати досвід війни).

### **Структура заняття (4 години):**

1. Вступна частина (20 хв).
2. Вправа «Активне слухання в парах» (60 хв).
3. Рольова гра «Я хочу, щоб мене зрозуміли» (60 хв).
4. Дискусія «Чому важливо чути інших» (50 хв).
5. Техніка «Віддзеркалення почуттів» (40 хв).
6. Підсумки та завершення (10 хв).

### **Вступна частина (20 хв)**

Я вітаю учасників:

– «Сьогодні наше заняття присвячене дуже важливій темі — умінню слухати і чути. Ми всі говоримо, але чи завжди нас розуміють? Чи завжди ми самі розуміємо інших? Сьогодні ми навчимося спеціальним технікам, які допоможуть нам бути уважними слухачами і водночас тими, кого чують і розуміють».

Я проводжу невелику розминку:

– «Станьте в коло. По черзі скажіть своє ім'я і додайте фразу: “Мені приємно, коли мене слухають, бо...”».

Це допомагає відразу занурити дітей у тему заняття. Всі висловлюються по колу, я підтримую, підсумовуючи:

– «Бачите, у кожного з нас є причина, чому важливо бути почутим. Це і про повагу, і про довіру, і про розуміння».

### **Вправа «Активне слухання в парах» (60 хв)**

#### **Хід вправи:**

Я пояснюю:

– «Активне слухання — це коли ми уважно стежимо за словами іншого, не перебиваємо, намагаємося зрозуміти, що він хоче сказати, і показуємо, що ми справді слухаємо».

Дітей ділю на пари. Один говорить 2 хвилини про те, що йому подобається робити у вільний час. Завдання іншого — уважно слухати, підтримувати зоровий контакт, кивати головою, показувати невербально, що він слухає. Потім вони міняються ролями.

Після цього я додаю другий етап: слухач уже може ставити уточнювальні питання, але все одно не перебиває.

#### **Обговорення:**

– «Що було легко, а що складно?»

– «Чи відчували ви різницю, коли вас просто слухали мовчки і коли ставили уточнюючі питання?»

– «Що допомогло вам повірити, що вас справді слухають?»

Я підсумовую:

– «Активне слухання допомагає людині відчутти себе важливою. Це спосіб показати повагу і підтримку».

### **Рольова гра «Я хочу, щоб мене зрозуміли» (60 хв)**

Я пояснюю завдання:

– «У житті буває, що ми хочемо щось донести, а нас не чують. Або ми не чуємо інших. Сьогодні ми потренуємося в ситуаціях, де важливо не тільки говорити, а й слухати».

Я пропоную дітям кілька життєвих ситуацій:

1. Дитина розповідає батькам, чому їй важлива прогулянка з друзями, а батьки наполягають на виконанні домашнього завдання.
2. Двоє друзів не можуть вирішити, у яку гру грати.
3. Дитина ділиться своїм страхом, але інший її перебиває словами «та не вигадуй, це дурниця».

Група ділиться на трійки: «спікер», «слухач», «спостерігач». Завдання слухача — максимально уважно слухати і намагатися зрозуміти співрозмовника.

Спостерігач потім описує, що йому здалося ефективним у слуханні, а що — ні.

### **Обговорення:**

– «Чи було легко донести свою думку?»

– «Що допомогло відчутти, що тебе почули?»

– «Як змінилося ставлення до співрозмовника, коли він тебе перебивав або ігнорував?»

Я підсумовую:

– «Справжнє слухання — це не просто мовчати. Це ще й прагнути зрозуміти іншого».

### **Дискусія «Чому важливо чути інших» (50 хв)**

Я починаю дискусію із запитання:

– «Уявіть, що ви говорите про щось дуже важливе, а співрозмовник дивиться в телефон і не реагує. Як ви себе почуваете?»

Діти діляться враженнями. Я спрямовую обговорення до теми: слухання = прояв турботи.

Запитання для дискусії:

- Чи завжди ми справді чуємо одне одного?
- Чому важливо не лише слухати, а й чути?
- Як змінюються наші стосунки, коли ми вчимося слухати?
- Чи можна уникнути конфліктів, якщо уважно слухати співрозмовника?

Я фіксую на дошці відповіді дітей, щоб вони бачили різні точки зору.

Підсумок:

– «Коли ми чуємо інших, ми будуємо довіру. А довіра — це основа дружби, стосунків у родині та спілкування в школі».

### **Техніка «Віддзеркалення почуттів» (40 хв)**

Я пояснюю:

– «Віддзеркалення почуттів — це коли ми повторюємо те, що сказав співрозмовник, але своїми словами, щоб показати: ми справді його зрозуміли».

Приклад:

– Дитина каже: «Я злюсь, бо в мене забрали іграшку».

– Віддзеркалення: «Ти засмутився і розсердився, бо в тебе відібрали те, що для тебе важливо».

Я пропоную дітям потренуватися в парах. Один говорить про якусь свою ситуацію, інший намагається «віддзеркалити» його почуття. Потім міняються ролями.

### **Обговорення:**

– «Що ви відчували, коли ваші почуття віддзеркалили?»

– «Чи було це приємно?»

– «Як це впливає на довіру між людьми?»

Я підсумовую:

– «Віддзеркалення почуттів допомагає не лише почути слова, а й зрозуміти емоції. Це справжній ключ до довіри і підтримки».

### **Підсумки та завершення (10 хв)**

Я пропоную дітям встати в коло і по черзі завершити фразу:

– «Сьогодні я зрозумів(ла), що слухати — це...»

Я дякую учасникам:

– «Ви сьогодні були чудовими слухачами і співрозмовниками. Пам'ятайте: слухати — це значить дарувати іншому відчуття важливості. А це дуже велика сила».

#### **Заняття 4. «Підсумки і ресурси: Я можу спілкуватися безпечно» (4 години)**

##### **Мета:**

- закріпити знання та навички, отримані під час попередніх занять;
- допомогти дітям усвідомити свої сильні сторони у спілкуванні;
- розвивати відчуття впевненості й безпеки у груповій взаємодії;
- завершити цикл тренінгів із позитивним досвідом і внутрішнім ресурсом.

**Цільова група:** діти 9–11 років (з урахуванням теми магістерської — діти молодшого шкільного віку, зокрема ті, які переживають досвід війни у своїх сім'ях).

##### **Структура заняття (4 години):**

1. Привітання та розминка «Моє сьогоднішнє слово» (20 хв).
2. Вправа «Мої відкриття» (50 хв).
3. Групова гра «Міст довіри» (60 хв).
4. Арт-техніка «Дерево сили і безпечного спілкування» (70 хв).
5. Підсумкова дискусія «Що я беру з собою» (30 хв).
6. Завершальний ритуал «Теплі слова» (10 хв).

##### **Привітання та розминка «Моє сьогоднішнє слово» (20 хв)**

Я вітаю дітей:

– «Сьогодні у нас особливе заняття. Це наше завершальне тренінгове коло, і ми згадаємо все, чого навчилися. Ми попрощаємося з нашим простором, але знання й досвід залишаться з вами назавжди».

Діти сідають у коло. Я прошу кожного сказати одне слово, яке описує його сьогоднішній настрій або стан. Це може бути «радість», «спокій», «втома», «цікавість». Я не оцінюю слова, лише дякую кожному.

### **Вправа «Мої відкриття» (50 хв)**

Я роздаю дітям картки й кольорові фломастери. Завдання: написати або намалювати три речі, які вони зрозуміли чи відкрили для себе під час наших занять.

Приклади відповідей:

- «Я навчився слухати і не перебивати».
- «Я дізналась, що емоції важливі».
- «Я відчула, що у групі безпечно».

Потім усі по колу зачитують свої відкриття. Я підсумовую на ватмані: «Відкриття нашої групи».

Я коментую:

– «Бачите, скільки всього цінного ми здобули разом. Це наш спільний результат».

### **Групова гра «Міст довіри» (60 хв)**

Я пояснюю:

– «Уявіть, що ми будуємо міст, який веде до безпечного і щирого спілкування. Але міст можна збудувати тільки разом».

Я ділю групу на 2 підгрупи. Кожна отримує набір картонних «цеглинок» (аркуші А4, складені в картки). На кожній цеглинці діти пишуть якості чи вміння, які допомагають у спілкуванні: «слухати», «не перебивати», «бути чесним», «бути добрим», «віддзеркалювати почуття», «виражати емоції словами» тощо.

Потім підгрупи з'єднують свої цеглинки на підлозі в один спільний міст.

Я запитую:

- «Що було важливо для будівництва мосту?»
- «Які якості ми вважаємо основними, щоб чути й розуміти один одного?»

Діти озвучують, я підсумовую:

- «Цей міст символізує наш досвід. Тепер він у кожного з вас всередині».

### **Арт-техніка «Дерево сили і безпечного спілкування» (70 хв)**

Я малюю на великому ватмані стовбур дерева. Діти отримують кольорові паперові листочки. Завдання: написати на кожному листочку те, що допомагає їм почуватися у спілкуванні безпечно і впевнено.

Приклади:

- «Коли мене не перебивають».
- «Коли я можу висловити свою думку».
- «Коли мене розуміють і підтримують».
- «Коли я відчуваю довіру».

Кожна дитина приклеює свої листочки до дерева. Виходить «дерево сили».

Я підсумовую:

– «Це дерево символізує те, що ми створили разом. У вас тепер є свій внутрішній ресурс для спілкування».

### **Підсумкова дискусія «Що я беру з собою» (30 хв)**

Я пропоную сісти в коло й поділитися:

– «Подумайте: яку одну навичку чи знання ви забираєте з нашого тренінгу у своє життя?»

Діти по черзі висловлюються. Я підкреслюю значення кожної відповіді, щоб кожен відчув цінність свого досвіду.

### **Завершальний ритуал «Теплі слова» (10 хв)**

Я пояснюю:

– «На завершення ми скажемо один одному теплі слова. Я почну: кожному з вас я хочу подякувати за сміливість, щирість і відкритість. А тепер давайте передавати у колі уявну свічку — і той, у кого вона в руках, скаже щось добре сусіду праворуч».

Діти передають «свічку», кожен говорить комплімент чи тепле слово.

Наприкінці я кажу:

– «Ви молодці! Тепер у вас є інструменти для безпечного спілкування.

Пам'ятайте: ви завжди маєте право бути почутими, і ви завжди можете слухати й чути інших».

## **Заняття 5. «Конфлікти і способи їх вирішення» (4 години)**



**Мета:**

- допомогти дітям усвідомити, що конфлікт — це нормальна частина життя, але важливо вирішувати його без насильства;
- навчити конструктивних способів виходу із суперечок;
- сформувати навички мирного спілкування, співпраці та домовленості.

**Цільова група:** діти 9–11 років, які переживають високий рівень емоційної напруги (з огляду на умови війни, нестабільності й конфліктні ситуації у сім'ях та школі).

**Структура заняття (4 години):**

1. Привітання і розминка «Світлофор емоцій» (20 хв).
2. Міні-лекція «Що таке конфлікт і чому він виникає» (40 хв).
3. Групова вправа «Казкові конфлікти» (50 хв).
4. Рольова гра «Миротворці» (70 хв).
5. Арт-техніка «Мій спосіб вирішувати конфлікт» (50 хв).
6. Підсумкове коло «Мій ключ до миру» (30 хв).
7. Завершальний ритуал «Долоньки єдності» (10 хв).

**Привітання і розминка «Світлофор емоцій» (20 хв)**

Я вітаю дітей і кажу:

— «Сьогодні ми будемо говорити про конфлікти. Конфлікт — це коли наші бажання або думки не збігаються. Але ми можемо навчитися вирішувати суперечки без сварок».

На дошці я малюю світлофор: червоне, жовте і зелене світло.

- Червоне — «стоп, я злюся».
- Жовте — «подумай, як краще діяти».
- Зелене — «вибери спокійне рішення».

Діти показують картки зі світлофором, коли я називаю ситуацію («хтось забрав іграшку», «тебе образили словом», «ти виграв у гри»). Це допомагає усвідомити різні стани і реакції.

**Міні-лекція «Що таке конфлікт і чому він виникає» (40 хв)**

Я коротко пояснюю дітям у доступній формі:

– «Конфлікт — це не завжди погано. Це сигнал, що у двох людей різні потреби. Головне — знайти рішення, яке підходить обом».

Разом із дітьми ми наводимо приклади з життя:

- «Я хотів першим грати у гру, а другий теж хотів».
- «Я хотіла сидіти з подругою, але її вже запросили».

Я записую на ватмані причини конфліктів: боротьба за іграшку, непорозуміння, різні бажання, образливі слова.

Ми підсумовуємо: конфлікт можна вирішити по-різному — сваркою, образою, або ж домовленістю й пошуком спільного рішення.

### **Групова вправа «Казкові конфлікти» (50 хв)**

Я пропоную дітям уявити, що герої відомих казок потрапили у конфлікт.

Наприклад:

- Колобок і Вовк посперечалися, хто піде перший.
- Попелюшка і Зла мачуха сваряться через роботу.
- Три поросята не можуть домовитися, де будувати хату.

Діти в групах отримують казкову ситуацію й придумують, як герої могли би вирішити конфлікт без сварки. Потім представляють свої рішення у міні-сценках.

Я запитую:

– «Що допомогло героям домовитися?»

– «Який спосіб вирішення вам сподобався найбільше?»

### **Рольова гра «Миротворці» (70 хв)**

Я розподіляю дітей по парах чи трійках і роздаю картки з реальними ситуаціями:

- «Двоє дітей хочуть гойдатися на одній гойдалці».
- «Хтось випадково наступив іншому на ногу».
- «Діти сперечаються, яку гру грати».

Завдання: розіграти конфлікт, а потім показати два варіанти — як його можна вирішити сваркою та як домовленістю.

Після кожної сценки ми разом обговорюємо:

– «Який варіант вам подобається більше?»

– «Що ви відчували, коли вирішували конфлікт мирно?»

Ця вправа вчить дітей бачити альтернативи та вибрати позитивний шлях.

### **Арт-техніка «Мій спосіб вирішувати конфлікт» (50 хв)**

Я роздаю дітям аркуші з намальованими замочками. Завдання: придумати і намалювати «ключ» до мирного вирішення конфліктів. Це може бути ключ-слово («пробач», «давай домовимось»), ключ-малюнок (серце, рука, усмішка).

Кожен презентує свій ключ і пояснює, як він працює. Ми складаємо всі ключі у «Скриньку миру».

### **Підсумкове коло «Мій ключ до миру» (30 хв)**

Я запитую дітей:

– «Який спосіб вирішення конфліктів ви будете використовувати в житті?»

Кожен бере з «Скриньки миру» свій ключ і каже вголос: «Мій ключ — ...». Це підсилює відчуття власної сили і відповідальності.

### **Завершальний ритуал «Долоньки єдності» (10 хв)**

Я роздаю дітям кольорові паперові долоньки. Кожен пише на своїй «долоньці» одне слово: «дружба», «мир», «добро», «повага». Потім ми приклеюємо долоньки у спільне коло на ватмані — виходить символ єдності.

Я підсумовую:

– «Наше коло долонь показує, що разом ми сильніші, і разом ми можемо вирішувати будь-які конфлікти».

## **Тренінг 5. «Емпатія в дії: як підтримувати інших»**

### **Мета заняття:**

Сприяти формуванню в учасників уміння не лише розуміти почуття інших, а й підтримувати людей у різних життєвих ситуаціях через емпатію, розвивати здатність співчутливо реагувати, надавати моральну підтримку та конструктивно взаємодіяти.

**00:00 – 0:15. Вітальне коло «Теплі слова»**

- Учасники сідають у коло. Кожен по черзі говорить приємні слова своєму сусідові зліва (можна комплімент, слова вдячності чи підтримки).
- Мета: налаштувати на позитив, створити атмосферу довіри та безпеки.

### **0:15 – 0:45. Міні-лекція з обговоренням «Що таке підтримка?»**

- Ведучий коротко пояснює різницю між співчуттям, емпатією та підтримкою.
- Приклади з життя: коли слова «Все буде добре» допомагають, а коли вони відчуються як байдужість.
- Обговорення:
  1. Які фрази дійсно допомагають людині, яка засмучена?
  2. Чого краще уникати, коли хочеш підтримати?

### **0:45 – 1:30. Вправа «Міст підтримки»**

- Учасники працюють у малих групах (3–4 особи).
- Завдання: створити символічний «міст підтримки», використовуючи папір, маркери та інші матеріали.
- Кожна група на своєму «мості» пише фрази, дії чи жести, які можуть підтримати людину у складний момент.
- Презентація результатів і обговорення: які елементи підтримки повторювалися у всіх груп?

### **1:30 – 1:45. Перерва**

### **1:45 – 2:30. Рольова гра «Друг у біді»**

- Учасники об'єднуються в пари.
- Один грає роль людини, яка переживає певну проблему (сум, втому, тривогу, невпевненість), другий – роль друга, який намагається підтримати.
- Завдання слухача: використовувати техніки емпатійного слухання та віддзеркалення почуттів, уникати банальних порад.
- Після гри пари міняються ролями.
- Загальне обговорення: які фрази були найбільш ефективними? Що допомогло відчувати підтримку?

### **2:30 – 3:15. Техніка «Емпатійний лист»**

- Учасники отримують аркуші й пишуть короткий «лист підтримки» вигаданій людині, яка опинилася у складній ситуації (наприклад, переїзд, сварка з другом, провал на іспиті).
- Потім зачитують тексти в колі (за бажанням).
- Ведучий акцентує увагу на тоні, словах і емоційній силі послання.

### **3:15 – 3:45. Дискусія «Підтримка в реальному житті»**

- Запитання для групи:
  1. У яких ситуаціях вам найбільше потрібна була підтримка?
  2. Чи завжди близькі розуміли, як вас підтримати?
  3. Як ми можемо навчитися допомагати одне одному краще?

### **3:45 – 4:00. Підсумкове коло «Моя емпатійна обіцянка»**

- Кожен учасник завершує фразу: «Я обіцяю сьогодні підтримати...» (наприклад: себе, друга, батьків, однокласника).
- Завершальне слово ведучого про важливість емпатії як навички, що змінює якість спілкування та відносин.

### **Планування ресурсів**

Приміщення: актові зала, де можна вільно розташувати столи/стілці у колі. Цей простір буде безпечним, світлим, із можливістю тимчасового зонування (кут для індивідуальної роботи, зона арт-технік). Також там є можливість демонстрації відео (проектор або великий монітор).

Матеріали:

- Арт-матеріали: папір А4, ватман, кольорові олівці, фломастери, фарби, пластилін.
- Канцелярія: стікери, маркери, скотч, ножиці, клей.
- Роздаткові матеріали: анкети «вхідного» та «вихідного» зрізу, бланки з правилами групи, пам'ятки для батьків.
- Технічні засоби: ноутбук, колонки, проектор, диктофон (для нотаток, не для запису дітей без згоди).

- о Символічні предмети: «мікрофон слова» (іграшка/м'ячик), аркуш «очікувань», скринька для «емоційних повідомлень».

Графік: 1–2 рази на тиждень, залежно від навчального навантаження дітей.

Команда:

- о Ведучий (психолог) — я керую груповим процесом, проводитиму вправи, модерую дискусії, відповідаю за безпечний простір.
- о Асистент (помічник психолога/педагог-організатор на базі практики) — допомагатиме з матеріалами, фіксуватиме результати, спостерігатиме за дітьми під час індивідуальних моментів.
- о Адміністративна підтримка — класний керівник або представник школи, що координує з батьками.

Список учасників: 20 дітей молодшого шкільного віку (7–10 років). Умовний розподіл: 10 дітей із сімей військовослужбовців, 10 — із цивільних сімей. Формування групи відбувається на основі добровільної участі та згоди батьків.

### **2.3. Перевірка ефективності тренінгової програми «Відновлення через спілкування»**

Тренінг «Відновлення через спілкування» має посилити емоційну усвідомленість, навички вербалізації почуттів і емпатичну взаємодію. Очікувані зміни:

- Зниження явних ознак тривожного/травматичного забарвлення в малюнках і словах (особливо в дітей із цивільних сімей, у яких початково було більше тривоги).
- Зростання рефлексивних, миролюбних мотивів у обох групах.
- У дітей із військових родин — часткова «диференціація» образу війни: героїчні мотиви можуть зберігатися, але зросте здатність показувати сум, вразливість, запитувати про почуття (тобто зросте частка рефлексивних елементів).

- Зростання кількості асоціацій, пов'язаних із підтримкою (сім'я, домівка) та зменшення частоти прямих тривожних маркерів (сирена, ракети) в групі 2.

Це відповідає терапевтичній логіці: робота з емоціями та спілкуванням не «стерилізує» травматичні спогади, але дає дітям інструменти краще структурувати переживання, проговорити їх і набути надії/ресурсів — отже зростуть рефлексивні та підтримувальні мотиви.

### **Порівняльний аналіз малюнків до та після тренінгу:**

#### **Дитина 1**

**До тренінгу:** на малюнку зображено Кремль («Москва») у вогні.

Використано кольори червоний, жовтий, чорний.

**Асоціації:** тато, зброя, танк, хоробрість, фронт.

**Аналіз:** яскраво виражене уявлення про ворога (Москва як об'єкт атаки).

Емоційна домінанта — агресія, напруга, міць, протистояння. Тато як символ захисту, героїзму, сили.

Після тренінгу:

На новому малюнку зображено сцену бою між «Україною» та «росією», однак малюнок має більш сюжетний, навіть ігровий характер. Присутні фантастичні персонажі (наприклад, істоти з рисами тварин чи роботів), що свідчить про зміщення фокусу від реальної війни до символічного, образного сприйняття.

Використані кольори: різноманітні — зелений, жовтий, помаранчевий, синій, червоний.

**Аналіз:** рівень агресії знижується, з'являється творчий елемент — діти переносять військові події у світ гри, фантазії. Емоційна домінанта — активність, інтерес, змагальність, прагнення до перемоги, але без відчуття страху чи руйнації.

**Висновок:** після тренінгу з'являються ознаки емоційної стабілізації. Тема війни залишається, але дитина починає її осмислювати через гру, що є здоровим способом психологічного опрацювання травматичного досвіду.

### **Дитина 2:**

До тренінгу: на попередньому малюнку дитина зображала сцену війни — вибухи, зброю, солдатів, агресивні кольори (червоний, чорний, жовтий).

Асоціації: фронт, тато, ворог, страх, ракети.

Аналіз: малюнок демонстрував високу напругу, зосередженість на бойових діях, агресивну символіку, що вказує на переживання страху та тривоги через війну.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено фігуру людини (ймовірно, тата чи військового) та пейзаж із сонцем, прапором України, зеленим полем. Використано м'які, природні кольори — зелений, жовтий, коричневий, блакитний. Люди усміхнені, сцена спокійна.

Аналіз: відзначається зменшення рівня тривоги, поява позитивних емоцій, символів миру (прапор, сонце, зелень). Тема війни трансформується у відчуття гордості, надії, відновлення.

Висновок: після тренінгу дитина демонструє емоційне розвантаження, з'являється прагнення до миру та стабільності. Зміна кольорів і змісту малюнка свідчить про переорієнтацію з воєнних образів на мирні, життєствердні мотиви.

### **Дитина 3:**

До тренінгу: на попередньому малюнку дитина зображала сцену війни — вибухи, зброю, солдатів, використано агресивні кольори (червоний, чорний, жовтий).

Асоціації: фронт, тато, ворог, страх, ракети.

Аналіз: малюнок демонстрував високий рівень напруги, зосередженість на бойових діях та агресивну символіку. Це свідчить про наявність внутрішнього занепокоєння, переживання страху й тривоги, пов'язаних із темою війни.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено фігуру людини (ймовірно, тата або військового) та пейзаж із сонцем, прапором України, зеленим полем. Використано м'які, природні кольори — зелений, жовтий, коричневий, блакитний. Люди мають усміхнені обличчя, сцена наповнена спокоєм.

Аналіз: спостерігається зниження рівня тривоги, поява позитивних емоцій і



символів миру (прапор, сонце, зелень). Тема війни трансформується у відчуття гордості, надії та відновлення.

**Висновок:**

Після тренінгу дитина демонструє емоційне розвантаження, зростає прагнення до миру та стабільності. Зміна кольорової гами та змісту малюнка свідчить про переорієнтацію з воєнних образів на мирні, життєствердні мотиви, що є показником позитивної динаміки емоційного стану.

#### **Аналіз малюнка дитини 4**

До тренінгу: на попередньому малюнку дитина зображала хаотичну сцену бою: багато вибухів, дим, переважали темні відтінки.

Асоціації: страх, агресія, небезпека, ворог.

Аналіз: малюнок передавав сильну тривогу, невпевненість і страх за близьких, що характерно для дітей, чиї батьки перебувають у зоні бойових дій.

Після тренінгу: на новому малюнку простір поділений на дві частини: танк із прапором України протистоїть танку з прапором РФ, який вибухає.

Асоціації: тривога, постріли, форма, «наші» — «ворог».

Аналіз: емоційна напруга зберігається, проте з'являється мотив перемоги, відчуття контролю ситуації. Чіткий поділ на «добро» і «зло» демонструє формування моральної позиції дитини, де «наші» — герої, а ворог — покараний. Символ вибуху ворожого танка можна трактувати як зняття внутрішньої напруги через уявну перемогу добра.

**Висновок:**

Дитина все ще проживає тему війни, але тепер робить це через образ сили, захисту й перемоги. Малюнок свідчить про появу віри в справедливість і моральну правоту сторони, до якої вона належить. Це ознака поступового емоційного відновлення через символічну переоцінку подій.

#### **Аналіз малюнка дитини 5**

До тренінгу: раніше дитина малювала сцену активних бойових дій — темні відтінки, постріли, рух, хаотичні лінії.

Асоціації: небезпека, шум, страх, тато на війні.

Аналіз: у попередньому малюнку домінували тривожні мотиви, зображення втрати контролю й відчуття загрози. Дитина фіксувала увагу на військовій техніці як джерелі небезпеки.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено великий танк із прапором України, позаду — школа, небо, сонце, зелене поле. Поруч — постаті, схожі на людей чи дітей, та дрони в небі.

Асоціації: прапор, батько, надія, зброя, дрони.

Аналіз: танк постає не як загроза, а як символ захисту школи та мирного життя. Центральним образом є батько-захисник, який оберігає дітей і навчання. Поєднання військової техніки з лагідними кольорами свідчить про переосмислення образу війни: сила сприймається як турбота, не агресія.

Висновок:

Дитина демонструє позитивну динаміку емоційного стану: замість страху — віра у захист і перемогу. Малюнок відображає поступову інтеграцію теми війни у мирний контекст, формування почуття безпеки через довіру до дорослих (зокрема батька).

### **Аналіз малюнка дитини 6**

До тренінгу: попередній малюнок містив багато темних кольорів, хаотичних ліній і вибухів.

Асоціації: страх, небезпека, укриття, тато-військовий.

Аналіз: дитина демонструвала високий рівень тривоги, сприйняття війни як постійної загрози. Присутня потреба у безпеці та захисті.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено земну кулю, розділену на дві частини: зліва — мир (дерева, сонце, спокій), справа — війна (ракета, військова техніка). Є напис: *«Війна – ні!»*.

Асоціації: вибух, укриття, солдат, міць, перемога.

Аналіз: дитина демонструє усвідомлення глобального конфлікту — не лише на рівні власної сім'ї, а й у масштабі світу. Виявляє гуманістичну позицію, де головною цінністю є мир і життя. Водночас відчутний внутрішній емоційний конфлікт між реальністю війни й бажанням гармонії. Символічне розділення

кулі відображає потребу відокремити «світ добра» від «світу зла», щоб знайти баланс.

**Висновок:**

Після тренінгу дитина проявляє зрілішу рефлексію, вихід за межі власного досвіду у сферу моральних і філософських понять. Замість страху переважає усвідомлене прагнення миру та віра в перемогу добра.

### **Аналіз малюнка дитини 7**

До тренінгу: попередній малюнок мав хаотичну композицію з вибухами, темними кольорами, символами небезпеки.

Асоціації: страх, фронт, ворог, руйнація.

Аналіз: дитина демонструвала гостре переживання війни як неконтрольованої сили, що руйнує безпеку. Відчувався страх і безсилля перед подіями.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено поділ простору на дві частини — “до” (зелений, гармонійний світ) і “після” (зруйнований, сірий, темний). Є будинки, ландшафт, можливо, військові фігури чи техніка.

Асоціації: сила, фронт, захисник, сміливість, місія.

Аналіз: малюнок свідчить про усвідомлення наслідків війни, втрат і болю, але без втрати надії. Дитина осмислює події через образ захисника, який має місію зберегти світ, яким він був раніше. Війна сприймається як трагедія, але не безнадійна — є місце для віри, сили та морального вибору.

**Висновок:**

Дитина демонструє глибоке символічне мислення та формування ціннісної позиції — захист, відповідальність, мужність. Замість пасивного страху з'являється активне переживання: “я/ми можемо захистити добро”. Це ознака внутрішнього зростання, емоційної зрілості й розвитку емпатії.

### **Аналіз малюнка дитини 8**

До тренінгу: раніше дитина зображала сцени вибухів, танки в бою, переважали темні кольори, динамічні лінії.

Асоціації: небезпека, фронт, тато, зброя, страх.

Аналіз: малюнок відображав гостру емоційну напругу, сприйняття війни як загрози. Домінували мотиви страху та очікування небезпеки.

Після тренінгу: на новому малюнку — камуфляжний танк із написом «*Слава Україні!*», поруч дім, людина (ймовірно, мама чи дитина), зелена трава, сонце.

Асоціації: тато, БТР, обстріл, друзі, любов.

Аналіз: у роботі присутнє позитивне емоційне забарвлення — гордість за своїх, почуття підтримки, любові й єдності. Танки тут виступають символом захисту, а не агресії, що свідчить про переосмислення воєнної теми через призму сімейного тепла. Друзі й любов формують емоційний фон безпеки, довіри та згуртованості.

Висновок:

Дитина демонструє стабілізацію емоційного стану та появу зрілих патріотичних почуттів. Військові образи трансформуються в символи захисту, підтримки й любові, що вказує на відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення почуття гордості за своїх близьких і країну.

### **Аналіз малюнка дитини 9**

До тренінгу: раніше дитина зображала сцени бою, руйнування, вибухи, застосовувала контрастні кольори (червоний, чорний, сірий).

Асоціації: страх, ворог, тато, фронт, зброя.

Аналіз: малюнок відображав гостре емоційне напруження, відчуття небезпеки, страху перед війною та її наслідками.

Після тренінгу: на новому малюнку з'являється подвійна композиція: у верхній частині — сцена бою, у нижній — спокій, український прапор, двоє людей, символ єдності.

Асоціації: захист, бронежилет, ворог, честь, мир.

Аналіз: дитина демонструє усвідомлення подвійності досвіду війни — болю й страху, але також і гордості, честі, прагнення миру. Фраза «*Миру так, війні — ні*» свідчить про сформовану гуманістичну позицію та рефлексію на моральному рівні. Образ ока, в якому відображається бій, можна трактувати як

символ особистого переживання війни через власний досвід спостереження й співпереживання.

**Висновок:**

Робота дитини демонструє емоційну зрілість і глибину сприйняття. Війна не лише як подія, а як внутрішній конфлікт між героїзмом і болем. З'являється свідоме бажання миру, відчуття національної ідентичності та вдячності тим, хто захищає. Це свідчить про високий рівень емоційної інтеграції пережитого досвіду.

### **Аналіз малюнка дитини 10**

До тренінгу: раніше дитина малювала сцени бою, зброю, кров, образи солдатів у небезпеці.

Асоціації: біль, страх, втрати, стрілянина, ворог.

Аналіз: малюнок відображав високий рівень тривоги та внутрішню напругу, переважання негативних емоцій.

Після тренінгу: на новому малюнку — спокійна сцена: двоє людей на тлі неба й танк із прапором (можливо, символ військової служби близької людини).

Асоціації: камуфляж, поранення, правда, герої, кулемет.

Аналіз: війна постає як особистий і моральний досвід — не лише страх, а й гордість, співпереживання, шана. Напис «*За нашу свободу*» (словесно або символічно переданий у композиції) несе патріотичний і ціннісний сенс: дитина усвідомлює, що боротьба має мету — захистити близьких і свободу. Образи людей поруч із танком створюють відчуття єдності, підтримки.

**Висновок:**

Дитина демонструє емоційне дозрівання у сприйнятті війни: з тривоги — до розуміння моральних основ боротьби. Замість хаосу та страху — структурований, спокійний малюнок із чітким символічним змістом. Камуфляж і фігури людей відображають персоналізацію героїзму — найімовірніше, через образ близького захисника (тата, родича).

**Після тренінгу: узагальнені висновки щодо першої групи (діти  
військовослужбовців)**

### Емоційно-сміслові тенденції

- Домінуючий образ війни трансформувався у символ героїчної боротьби — за свободу, мир і справедливість.
- Захист і перемога постають центральними темами, що підкріплюють відчуття контролю та безпеки.
- Персоніфікація через образ батька чи абстрактного “захисника” зберігається, але набуває більш емоційно врівноваженого забарвлення — менше страху, більше довіри.
- Навіть у випадках, де присутні сцени бою або вибухи, діти зображають їх у контексті моральної переваги (“ми — добрі, ми захищаємо”).
- Кольорова гама стала спокійнішою: збільшилася кількість зелених, блакитних і жовтих відтінків, що символізують відновлення, життя, надію.
- З’являються елементи миру — сонце, небо, природа, усміхнені персонажі, що свідчить про часткове емоційне розвантаження після роботи в групі.

### Психологічна інтерпретація

- Відзначається поступова переорієнтація з образів травми на образи сили та гідності.
- Діти демонструють високий рівень патріотичної ідентичності, де війна сприймається не як хаос, а як випробування, у якому можлива перемога.
- Присутня героїзація військових (особливо батька) — це механізм емоційної стабілізації, який допомагає дитині інтегрувати досвід війни без руйнівних наслідків.
- Разом із тим, у деяких роботах залишаються мотиви тривоги та втрати, але вони поступово поступаються місцем надії та гордості.

### **Візуалізація емоційного спектра**

| Емоційно-сміслові<br>домінанти                                                                                | Частка (%)                                                                            | Символічна<br>інтерпретація     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|  Героїчне /<br>Патріотичне   |  50% | Захист, гордість,<br>сила       |
|  Тривожне /<br>Травматичне   |  30% | Втрати, страх,<br>спогади війни |
|  Рефлексивне /<br>Мироллюбне |  20% | Надія, спокій,<br>бажання миру  |

Аналіз малюнків і асоціацій: Друга група (цивільні родини):

### Дитина 11

До тренінгу: на попередньому малюнку дитина зображала воєнну сцену: ракети, вибухи, людей в укритті. Кольори були контрастні — сірий, червоний, чорний.

Асоціації: страх, сирена, укриття, ракета, жак.

Аналіз: малюнок демонстрував високий рівень тривоги та беззахисності, переважання тем війни, небезпеки, втрати контролю. Простір обмежений, композиція напружена — це свідчення сильного впливу страху та інформаційного тиску.

Після тренінгу: на новому малюнку зображено літак, ракету, міну та пістолет із підписами. Поруч — українські прапори, світлі кольори (жовтий, блакитний). Написи “Україна” й відсутність агресії у зображенні свідчать про прагнення впорядкувати та осмислити тему війни.

Асоціації: знання, впевненість, Україна, захист, перемога.

Аналіз: замість емоційного вибуху — раціоналізація і впорядкування образів. Дитина ніби «називає» небезпеку, щоб зменшити страх перед нею. Війна перестає бути хаотичною — стає підконтрольною, описаною, обмеженою рамками. З’являється впевненість, світлі кольори та національні символи як спосіб емоційної стабілізації.

### Висновок:

Після тренінгу простежується значне зниження рівня тривоги й зміна форми реагування — від емоційно-вибухової до усвідомлено-контрольованої. Замість страху перед війною з'являється прагнення розуміти й долати її через символи знання та патріотизму.

Дитина демонструє поступовий перехід від переживання травми до адаптації через позитивні образи України й віру в перемогу.

### Дитина 12

До тренінгу: на попередньому малюнку дитина зображала воєнну атаку: армія ЗСУ атакує Кремль, із написом «Перемога за нами».

Асоціації: плач, будинок, шум, темрява, паніка.

Аналіз: малюнок був насичений емоціями — злістю, болем, прагненням відплати. Це типовий прояв посттравматичної реакції, коли страх і безпорадність трансформуються у фантазію про перемогу, щоб повернути контроль.

Колірна палітра (червоний, чорний, вогняні тони) символізувала високу напругу, гнів і потребу в силі.

Після тренінгу:

Новий малюнок — більш структурований: чіткі об'єкти, підписані («бомба», «міна», «пістолет», «ракета»).

Колірна гама приглушена, переважають сірі та зелені відтінки, без активних сцен бою.

Асоціації: знання, позначення, класифікація, спостереження, спокій.

Аналіз: дитина переходить від емоційної експресії до раціонального осмислення теми війни. Замість боротьби та відплати — прагнення впорядкувати й назвати об'єкти, тобто зменшити їхній емоційний вплив через пізнання.

Це свідчить про зниження рівня внутрішньої тривоги й перехід до когнітивної стадії переробки досвіду.



### Висновок:

Після тренінгу простежується значне зниження агресивного компоненту й емоційної полярності.

Якщо спочатку дитина переживала війну як особисту драму, тепер вона дистанціюється, створює межу між собою та воєнними подіями.

Малюнок демонструє поступову стабілізацію, розвиток контролю, пізнання та зниження страху через впорядкування хаотичних образів.

### Дитина 13

До тренінгу: на попередньому малюнку зображено танк ЗСУ серед поля, із написом «*Слава Україні*».

Асоціації: біль, втеча, тривога, ніч, мама.

Аналіз: захисна фігура (ЗСУ) — головний символ безпеки, тоді як навколишній пейзаж створює контраст між страхом і прагненням до спокою.

Малюнок демонстрував емоційну роздвоєність: реальність війни поєднується з надією на мир і підтримку близьких (образ мами як тилу).

Після тренінгу: новий малюнок зображає сім'ю на зеленій траві під сонцем — тата, маму та дітей.

Використані яскраві кольори (рожевий, жовтий, зелений), обличчя усміхнені, сцена мирна.

Асоціації: тепло, родина, любов, разом, спокій.

Аналіз: дитина перемістила фокус із воєнної символіки на людські стосунки та почуття безпеки.

З'являється образ миру через сім'ю, а не через силу чи зброю.

Це показує емоційне відновлення та зменшення тривоги, появу довіри до стабільного світу.

### Висновок:

Після тренінгу спостерігається зміна домінанти з “захисту” на “життя”.

Якщо раніше безпека асоціювалася з армією, то тепер — із сім'єю та любов'ю.

Малюнок відображає зміцнення базового відчуття захищеності й емоційний перехід до мирних мотивів.

### Дитина 14

До тренінгу: малюнок із розділеною сценою — ліворуч війна (вибух, бомбосховище, темні тони), праворуч — мирний світ із родиною, деревом, школою.

Асоціації: вибух, страх, луна, школа, бомбосховище.

Аналіз: дитина демонструє глибокий контраст між страхом і потребою в стабільності.

Школа — символ нормальності, але водночас — “вразлива ціль”.

Мирне життя сприймається як мрія, що існує паралельно до небезпеки.

Після тренінгу: новий малюнок зображає солдата у зеленій формі, що стоїть на траві біля дерева; поруч — гвинтокрил і техніка, але без сцен руйнування.

Асоціації: захист, порядок, контроль, відновлення, мужність.

Аналіз: зник елемент хаосу, натомість з’являється структурованість і спокій.

Війна не зникає, але стає “керованою”, ніби дитина відновлює почуття безпеки через фігуру захисника.

Колірна гама стабільна — переважають зелений і світлі відтінки, що вказує на зниження тривожності.

### Висновок:

Після тренінгу дитина переходить від позиції спостерігача-жертви до позиції того, хто бачить порядок і захист.

Емоційна структура змінилася: замість паніки — відчуття контролю й упевненості. Малюнок свідчить про зміцнення внутрішнього відчуття безпеки, навіть у присутності воєнних тем.

### Дитина 14

До тренінгу: малюнок із розділеною сценою — ліворуч війна (вибух, бомбосховище, темні тони), праворуч — мирний світ із родиною, деревом, школою.

Асоціації: вибух, страх, луна, школа, бомбосховище.

Аналіз: дитина демонструє глибокий контраст між страхом і потребою в

стабільності.

Школа — символ нормальності, але водночас — “вразлива ціль”.

Мирне життя сприймається як мрія, що існує паралельно до небезпеки.

Після тренінгу: новий малюнок зображає солдата у зеленій формі, що стоїть на траві біля дерева; поруч — гвинтокрил і техніка, але без сцен руйнування.

Асоціації: захист, порядок, контроль, відновлення, мужність.

Аналіз: зник елемент хаосу, натомість з’являється структурованість і спокій.

Війна не зникає, але стає “керованою”, ніби дитина відновлює почуття безпеки через фігуру захисника.

Колірна гама стабільна — переважають зелений і світлі відтінки, що вказує на зниження тривожності.

**Висновок:**

Після тренінгу дитина переходить від позиції спостерігача-жертви до позиції того, хто бачить порядок і захист.

Емоційна структура змінилася: замість паніки — відчуття контролю й упевненості.

Малюнок свідчить про зміцнення внутрішнього відчуття безпеки, навіть у присутності воєнних тем.

### **Дитина 15**

До тренінгу: малюнок із хлопчиком на тлі українського прапора, написами «ЗСУ — ви круті», «Ми будемо».

Образ світлий, з акцентом на підтримці захисників.

Асоціації: ракети, ніч, сон, крики, тінь.

Аналіз: спостерігається контраст між позитивним малюнком і тривожними асоціаціями.

Візуально — настрої оптимістичний, з емоційною потребою у фігурі героїчного захисника.

Водночас у глибині свідомості присутні страхи, пов’язані з нічними звуками, небезпекою, безпорадністю.

Після тренінгу: новий малюнок зображає солдата у зеленій формі, який стоїть на траві поруч із деревом і військовою технікою.

Немає темних кольорів чи сцен бою, натомість переважають спокійні відтінки зеленого та світлого.

Асоціації: захист, мужність, стабільність, спокій, контроль.

Аналіз: образ війни трансформується — зникає тема нічного страху, натомість з'являється впевненість у військовому як символі порядку й безпеки.

Пейзаж мирний, з ознаками життя (трава, дерево), що свідчить про внутрішнє заспокоєння.

#### Висновок:

Після тренінгу дитина переходить від емоційної залежності від героїчного образу до відчуття власного спокою поруч із ним.

Тривожні асоціації замінюються сприйняттям стабільності.

Малюнок демонструє емоційне відновлення, зниження страху й підвищення довіри до захисного середовища.

#### Дитина 16

До тренінгу: малюнок із зображенням людини, що лежить на землі, поруч будинки.

Загальна композиція хаотична, лінії розмиті, відчувається емоційне виснаження.

Асоціації: сирена, втекти, темно, вікно, зима.

Аналіз: відчуття беззахисності, страху й втрати контролю над подіями.

Малюнок демонструє стан тривоги й фізичного або емоційного виснаження.

Будинки й середовище — ніби «замерзлі» у часі, що може вказувати на переживання зими як символу холоду й застою.

Стиль неструктурований, що свідчить про внутрішню розгубленість і втому.

Після тренінгу: новий малюнок показує солдата у зеленій формі, поруч техніка та прапор України.

Колірна палітра насиченіша, з'являються жовто-блакитні елементи, які символізують повернення надії.

Асоціації: захист, сила, життя, підтримка, стабільність.

Аналіз: відновлюється почуття емоційної організованості.

Замість фігури жертви — активна постать, що тримає контроль над ситуацією.

Війна більше не подається як хаос, а як боротьба з надією на перемогу.

Висновок:

Після тренінгу відбулося чітке зрушення від стану безсилля до стану дії.

Дитина більше не ідентифікує себе з «лежачим» об'єктом, а з фігурою, що має силу й мету.

Колір і композиція свідчать про підвищення рівня емоційної стабільності, появу структури й символів відновлення.

### **Дитина 17**

До тренінгу: малюнок із двома долонями в кольорах прапора України та написом «Героям слава». Візуально робота зосереджена на символах єдності й підтримки.

Асоціації: небезпека, дім, укриття, страх, звук.

Аналіз: дитина проживає досвід постійної тривоги через зовнішні загрози, але намагається подолати страх через ідентифікацію з колективною силою — «ми разом».

Долоні виступають символом як допомоги, так і захисту, що свідчить про пошук безпеки в спільноті.

Патріотичні кольори компенсують внутрішню напругу, надають відчуття стабільності.

Після тренінгу: новий малюнок зображає дім, простір зелені й неба, а також людей — друзів і родину, під написом «Добрих друзів».

Замість символів війни — конкретні постаті, пов'язані зі спокоєм і близькістю.

Асоціації: дім, друзі, тепло, радість, гра.

Аналіз: дитина переходить від узагальненого патріотичного символізму до зображення реальних стосунків.

Тема безпеки зміщується з державного рівня («Героям слава») до міжособистісного («друзі, дім»).

Зростає відчуття особистого простору, знижується рівень тривоги, посилюється

емоція тепла.

Колірна палітра — зелена, блакитна, помаранчева — передає гармонію й відновлення емоційної рівноваги.

**Висновок:**

Після тренінгу дитина переходить від колективного образу захисту до індивідуального досвіду спокою й довіри. Зменшується акцент на загрозі, натомість з'являється контакт зі своїм «мирним Я». Малюнок демонструє емоційне відновлення, повернення до нормального дитячого світу спілкування й гри.

### **Дитина 18**

До тренінгу: малюнок зображає дитячу руку, що тримає руку військового, поруч напис «Повертайся живим».

Композиція лаконічна, але емоційно насичена — акцент на контакті, який одночасно є і прощанням, і надією.

Асоціації: падає, мама, радіо, ховатися, жаль.

Аналіз: робота демонструє глибоку персоніфікацію втрат і страху розлуки.

Дитина переживає тему війни через особисту прив'язаність — не абстрактний страх, а конкретне очікування повернення близької людини.

Емоції — сум, любов, вразливість, але не відчай.

Зорово тепла палітра й м'які контури створюють атмосферу ніжності, що пом'якшує тривогу.

Образ серця підсилює емоційну глибину, вказує на потребу у зв'язку й підтримці.

Після тренінгу: новий малюнок зображає трьох людей перед будинком із темним отвором — можливо, бомбосховище чи зруйнована частина.

Поруч український прапор, небо частково освітлене, а самі постаті стоять разом, зосереджені, але спокійні.

Асоціації: разом, триматися, дім, чекати, темрява.

Аналіз: дитина все ще відображає тему загрози, але тепер не через розлуку, а через спільність.

Замість сцени прощання — сцена єдності.

Темні відтінки зберігають напруження, проте зелені й тілесні кольори людей свідчать про поступове повернення стабільності.

Зменшується мотив втрати, натомість з'являється підтримка й колективна надія.

**Висновок:**

Після тренінгу дитина переходить від індивідуального болю до досвіду спільної підтримки.

Емоційна структура зміщується від “страху втратити” до “ми разом витримаємо”.

Попри присутність темряви, у композиції відчувається відновлення внутрішнього ресурсу — віра в близьких і в дім як символ життя.

### **Дитина 19**

До тренінгу: малюнок дівчинки зображає сцену на тлі прапора, поруч голуби й напис «Ні війні!».

Домінують символи миру, світла й надії — дитина намагається протиставити жахам війни образ чистоти й добра.

Асоціації: крики, страх, кімната, двері, ніч.

Аналіз: у малюнку простежується прагнення до безпеки через ідеалізовані символи.

Війна не зображена безпосередньо, але емоційно присутня через асоціації — темрява, замкненість, звуки страху.

Птахи й усміхнене сонце символізують духовний захист і віру в мир.

Дитина демонструє активне відкидання агресії: малюнок стає не лише відображенням емоцій, а й своєрідною «молитвою за спокій».

Після тренінгу: новий малюнок зображає людей біля великого будинку, на небі — снаряд або ракета, що летить, а фігури марковані підписами “мама”, “тато”, “дитина”.

Асоціації: небезпека, разом, дім, бігти, звук.

Аналіз: дитина переходить від символічного рівня (мир як мрія) до конкретного досвіду — описує реальну ситуацію загрози.

Проте композиція містить важливий елемент — усі фігури поруч, вони не розділені, а об'єднані перед небезпекою.

Попри напругу сцени, присутня відчутна надія на спільний порятунок.

Колірна палітра стала більш насиченою, переважають теплі відтінки — ознака того, що дитина вже не тільки боїться, а й шукає способи впоратися з тривогою через малювання.

#### Висновок:

Після тренінгу дитина переходить від ідеалізованого образу миру до більш реалістичного, але контрольованого переживання війни.

Емоційний фокус зміщується з абстрактного страху на конкретне — “ми разом, ми впораємось”.

Потреба в захисті трансформується в усвідомлення спільної сили родини.

Малюнок свідчить про зростання емоційної зрілості й поступове прийняття реальності без втрати надії.

#### Дитина 20

До тренінгу: малюнок дівчинки зображує фігуру, що тримає ведмедика, поруч — зруйнована школа, танки, прапор, напис: *«Я маю право на життя!»*.

Асоціації: бомбить, сирена, гра, знову, пройде.

Аналіз: це один із найбільш емоційно насичених і тривожних малюнків.

Образ дитини з іграшкою — глибокий символ втрати дитинства та водночас прагнення зберегти його уламки.

Зруйнована школа — маркер руйнування звичного світу, втрати безпеки та стабільності.

Напис-фраза «Я маю право на життя!» — свідомий або підсвідомий протест, спроба повернути контроль над реальністю через слово.

Поєднання фрази протесту з воєнною сценою вказує на формування у дитини базового почуття несправедливості й болю, але також — наявність внутрішнього ресурсу опору.

Колірна гама різка, насичена контрастами — від темно-зеленого (військове, небезпека) до яскравих елементів прапора — символу надії.



Після тренінгу: новий малюнок зображує військову техніку — танк із українським прапором і літак, що пролітає над полем.

Асоціації: захист, сила, контроль, перемога, політ.

Аналіз: тематика війни залишається, проте тональність змінилася — тепер домінує відчуття дії, контролю та впевненості.

Дитина перемикається з позиції «жертви» на позицію «спостерігача сили».

Танк і літак із символікою України втілюють образ захисників, що тепер мають владу над ситуацією.

Композиція стала більш впорядкованою, хаотичні деталі зникли, фон світліший — ознака зниження внутрішньої тривоги.

З'являється спроба перетворити страх на силу через малювання військової техніки як символу контролю й стабільності.

#### Висновок:

Після тренінгу дитина переходить від крику болю до образу захисту.

Емоційна трансформація: із «мене треба рятувати» до «я знаю, хто мене захищає».

Малюнок свідчить про важливий терапевтичний зсув — зменшення відчуття безсилля, поява надії й формування віри в безпеку.

Попри збереження воєнної тематики, емоційне наповнення стає значно спокійнішим і більш контрольованим.

#### Висновки щодо другої групи (діти без військового досвіду в родині):

До тренінгу у малюнках домінували образи страху, хаосу, втрат і беззахисності, часто — з елементами темряви, вибухів, зруйнованих шкіл, постатей, що тікають або ховаються.

Діти передавали емоційне виснаження війною, сприймаючи її як неконтрольовану силу, що порушує звичний порядок.

Асоціації — «страх», «луна», «укриття», «бомбить», «ніч» — фіксують постійну присутність тривоги.

Після тренінгу з'являється емоційна реорганізація:

- воєнні образи не зникають, але набувають структури та сенсу;

- фігури захисників і символи України (прапор, напис «ЗСУ», голуби, дім) формують нову опору — образ захисту;
- кольори стають яскравішими, композиції — впорядкованішими;
- у наративі з'являються надія, контроль, віра у відновлення миру.

Таким чином, діти поступово переходять від позиції жертви або свідка руйнування до позиції учасника колективної надії та захищеності.

Тренінг сприяв стабілізації внутрішніх переживань, зниженню емоційного хаосу й підвищенню рівня довіри до дорослих і світу.

#### Візуалізація результатів (динаміка до/після тренінгу)

| Емоційно-сміслові категорії | До тренінгу | Після тренінгу | Зміна |
|-----------------------------|-------------|----------------|-------|
| Тривожне / Травматичне      | 55%         | 25%            | –30%  |
| Героїчне / Патріотичне      | 20%         | 45%            | +25%  |
| Рефлексивне / Миротлюбне    | 25%         | 30%            | +5%   |

Підсумковий аналіз:

- До тренінгу діти зображали військову реальність через страх, шум, темряву.
- Після тренінгу — через силу, захист і відновлення.
- Героїчні образи стали не просто “зовнішніми”, а внутрішньо прийнятими — як гарантія безпеки.
- З'явився баланс між емоцією болю та вірою в добро.
- Психоемоційний стан групи характеризується переходом від хаосу до упорядкування, від страху до довіри.

#### Порівняльна таблиця: асоціації після тренінгу

| Тематичні категорії / Образи | Військові родини | Цивільні родини | Коментар |
|------------------------------|------------------|-----------------|----------|
|                              |                  |                 |          |

|                                    |                                                          |                                                     |                                                                                   |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ключова емоція</b>              | Захист, мужність, гордість                               | Мир, радість, надія                                 | Перша група — активна позиція сили; друга — спокою та відновлення                 |
| <b>Домінантні символи</b>          | Тато, солдат, прапор, перемога, фронт                    | Дім, школа, друзі, дитинство, сонце                 | У військових — фокус на батькові-захиснику; у цивільних — на родинному колі       |
| <b>Стан після трансформації</b>    | Від тривоги до впевненості, від небезпеки до захищеності | Від страху до радості, від невизначеності до спокою | Обидві групи демонструють рух до стабілізації, але різними шляхами                |
| <b>Тип надії</b>                   | Персоніфікована (через героя-захисника)                  | Абстрактна (через мир і добро)                      | Військові діти покладаються на конкретну фігуру сили; цивільні — на спільне благо |
| <b>Ключові образи спільності</b>   | Родина, друзі, школа, прапор                             | Родина, друзі, школа, прапор                        | Символи єдності та нормальності — однакові в обох груп                            |
| <b>Емоційна палітра</b>            | Зелено-блакитні, кольори форми, прапора, землі           | Теплі, яскраві — жовтий, помаранчевий, блакитний    | У військових — стримана стабільність; у цивільних — легкість і відкритість        |
| <b>Напрямок емоційної динаміки</b> | Від боротьби до миру                                     | Від страху до радості                               | Обидві групи рухаються до позитивного завершення конфлікту                        |

### Аналітичне порівняння

Спільне:

- В обох групах зміщується фокус від тривоги до позитивних емоцій — миру, любові, надії.
- Присутні символи України, родини, школи — маркери стабільності й нормальності.

- З’являється емоційна реорганізація: діти не просто малюють війну, а переосмислюють її як ситуацію, яку можна подолати.

Відмінне:

- Діти військових родин демонструють вищий рівень ідентифікації з фігурою захисника: слова “тато”, “солдат”, “герой”, “фронт” — свідчення гордості й персональної причетності.  
→ Для них важливо мати контроль і силу, навіть у межах дитячого сприйняття.
- Цивільні діти відновлюють внутрішнє почуття миру й дитинства. Вони прагнуть повернення нормального життя, навчання, спілкування.  
→ Їхні образи м’якші, з акцентом на спокій, доброту, гру.

Психоемоційна тенденція:

- У військових — активна стратегія подолання (через дію, силу, захист).
- У цивільних — пасивна стратегія відновлення (через тепло, турботу, гармонію).
- Обидві моделі ведуть до зміцнення почуття безпеки, але з різними механізмами.

### **Висновок до 2 розділу:**

Після тренінгу обидві групи дітей демонструють зниження рівня тривожності та переосмислення воєнного досвіду.

Однак різниця полягає в опорі:

- Військові родини будують внутрішній спокій через образ сили, героя, захисника;
- Цивільні родини — через образ миру, дому, дружби та дитинства.

Обидва вектори мають терапевтичний ефект і свідчать про позитивний вплив тренінгу на стабілізацію емоційного стану дітей.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерського дослідження на тему «Психологічні особливості формування образу війни у дітей молодшого шкільного віку в різних соціальних контекстах» було вирішено всі поставлені завдання, досягнуто мету та отримано результати, що мають як теоретичну, так і практичну цінність.

Теоретичний аналіз проблеми показав, що образ війни в дитячій свідомості є складним соціально-психологічним конструктом, який формується під впливом сімейного контексту, медійного простору, освітнього середовища та безпосереднього досвіду дитини. Для молодшого шкільного віку характерне поєднання реалістичних уявлень із емоційно-символічним сприйняттям подій. Війна може асоціюватися одночасно як із героїзмом і захистом, так і з небезпекою, страхом, втратою. Психологічна реакція дітей на воєнні події залежить від рівня емоційної підтримки родини та сформованих механізмів подолання стресу.

Розроблена тренінгова програма «Відновлення через спілкування» довела свою ефективність як інструмент емоційного розвантаження та сімейної інтеграції. Залучення батьків сприяло посиленню довіри у взаєминах, розвитку емоційного контакту між дитиною та дорослими, формуванню відчуття підтримки й стабільності.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання програми психологами, педагогами, соціальними працівниками для підтримки

дітей, які зазнали впливу війни. Запропонована методика може бути адаптована для роботи з різними віковими групами та умовами — як у школах, так і в центрах психосоціальної допомоги.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, вивченням довготривалого впливу тренінгових програм на рівень емоційної стабільності дітей, а також з аналізом сімейних і соціальних факторів, що сприяють формуванню стійкості до травматичних подій.

Отже, отримані результати підтверджують, що образ війни у дітей молодшого шкільного віку є не лише відображенням зовнішніх подій, а й показником емоційного клімату в сім'ї. Військові діти шукають опору в силі й захисті, цивільні — у мирі та любові. Успішне проходження тренінгової програми сприяло відновленню психологічної рівноваги, зменшенню проявів страху та тривоги, зміцненню позитивного світогляду й віри в майбутнє.

Таким чином, виконане дослідження має як наукову, так і соціально-практичну цінність, підтверджуючи необхідність системної психологічної підтримки дітей у воєнних і післявоєнних умовах.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андрусенко О. К. Роль сімейної підтримки у формуванні психологічної стійкості дітей під час війни // Психологічна допомога. 2023. № 3. С. 64–77.
2. Бех І. Д. Розвиток особистості в умовах кризових подій // Науковий вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2023. № 47. С. 123–134. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://npu.edu.ua/journals/47-2023.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).
3. Богданова І. В. Малюнок як індикатор емоційного стану дитини під час війни // Арт-терапевтична практика. 2023. № 2. С. 40–52.
4. Бойко О. І. Психологічна адаптація дітей у воєнний час // Науковий журнал психології. 2023. № 2. С. 45–58. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychjournal.org.ua/bojko2023.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).
5. Бондар А. І. Соціально-психологічна підтримка дітей у громадах, що постраждали від війни // Соціальна педагогіка. 2023. № 3. С. 59–70.
6. Воронкіна Л. А. Війна очима дітей. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ped-kopilka.com.ua>
7. Воропай О. М. Резилієнтність у дітей як фактор психічного здоров'я // Психологічний журнал. 2023. № 1. С. 90–104.
8. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://e-medjournal.com/index.php/psp/article/download/471/996/4730>
9. Гаврилюк Л. П. Вплив війни на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку // Соціальна психологія. 2023. Т. 10, № 4. – С. 78–91. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://socialpsyjournal.org.ua/havryliuk2023.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).
10. Голоси дітей. Психологічна підтримка дітей та родин з дітьми в умовах війни. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://voices.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/Report\\_28.11.24\\_compressed.pdf](https://voices.org.ua/wp-content/uploads/2024/12/Report_28.11.24_compressed.pdf)
11. Завацька О. П. Дитячі страхи під час війни: методи корекції // Актуальні проблеми психології. 2023. Т. 19, вип. 2. С. 132–144.

12. Іванченко Д. Ю. Соціальні наслідки війни для розвитку дитини // Соціологія і психологія. 2022. № 2. – С. 56–69.
13. Ільїна Т. В. Психологічні особливості переживання війни у дітей // Психологічні науки: теорія і практика. 2023. № 2, Т. 8. С. 56–67. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psyjournal.org.ua/issues/8-2-2023> (дата звернення: 04.03.2025).
14. Ковальчук М. С. Психологічна підтримка дітей в умовах війни: досвід практиків // Психологія сьогодні. 2023. № 5. С. 51–66.
15. Кононенко А. О. Арт-терапія як метод корекції тривожності у дітей // Практична психологія і соціальна робота. 2023. № 3. С. 45–53. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://art-therapy.org.ua/kononenko2023.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).
16. Левченко Г. О. Арт-терапевтичні засоби у роботі з дітьми, що пережили травму війни // Соціальна робота. 2023. № 2. С. 73–85.
17. Мельник Н. П. Війна як соціально-психологічний чинник формування цінностей у дітей // Психологічний вісник. 2022. № 4. С. 81–95.
18. Петрова І. С. Емоційна регуляція дітей у період воєнних дій // Педагогічна психологія. 2023. № 4. С. 112–125.
19. Прокопенко Л. І. Соціально-когнітивний розвиток дитини у кризових умовах // Психологічний часопис. 2022. № 3. С. 22–34.
20. Сидоренко Л. П. Вплив інформаційного середовища на дітей під час війни // Освітні технології. 2023. № 12. С. 89–101. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://edutechjournal.org.ua/12-2023/sydorenko.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).
21. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : в 5 т. Київ: Рад. шк. Т. 3, 1977. 668 с.; Т. 5, 1977. 670 с
22. Титаренко Т. М. Психологія життєвого світу особистості. – Київ : Либідь, 2011. 376 с.
23. Трофименко Л. Ю. Особливості дитячої свідомості в умовах небезпеки // Дитяча психологія. 2023. № 1. С. 33–48.



24. Центр громадського здоров'я МОЗ України: Що важливо знати про психічне здоров'я? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhливо-znati-pro-psikhichne-zdorovya> (дата звернення: 04.03.2025).

25. Чепелева Н. В. Психологічні механізми подолання стресу в дитячому віці // Психологія і суспільство. 2022. № 2. С. 44–57.

26. Чому варто повчитися у дітей під час війни. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://warchildhood.org/ua/2022/10/25/%D1%87%D0%BE%D0%BC%D1%83-%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%81%D1%8F-%D1%83-%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96/>

27. Чорновол М. В. Методи подолання тривожності у дітей під час війни // Практична психологія. 2023. № 7. С. 102–115. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://practicalpsy.org.ua/chornovol2023.pdf> (дата звернення: 04.03.2025).

28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

29. Широка А. О., Брух І. І. Емоційна залежність у романтичних стосунках: роль несприятливого дитячого досвіду та ранніх дисфункційних схем // Психологія і особистість. 2021. № 2(20). С. 143–158.

30. ЮНІСЕФ. Як батьки пояснюють дітям війну та загрози. Досвід українських мам. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-parents-explain-war-to-their-children>.

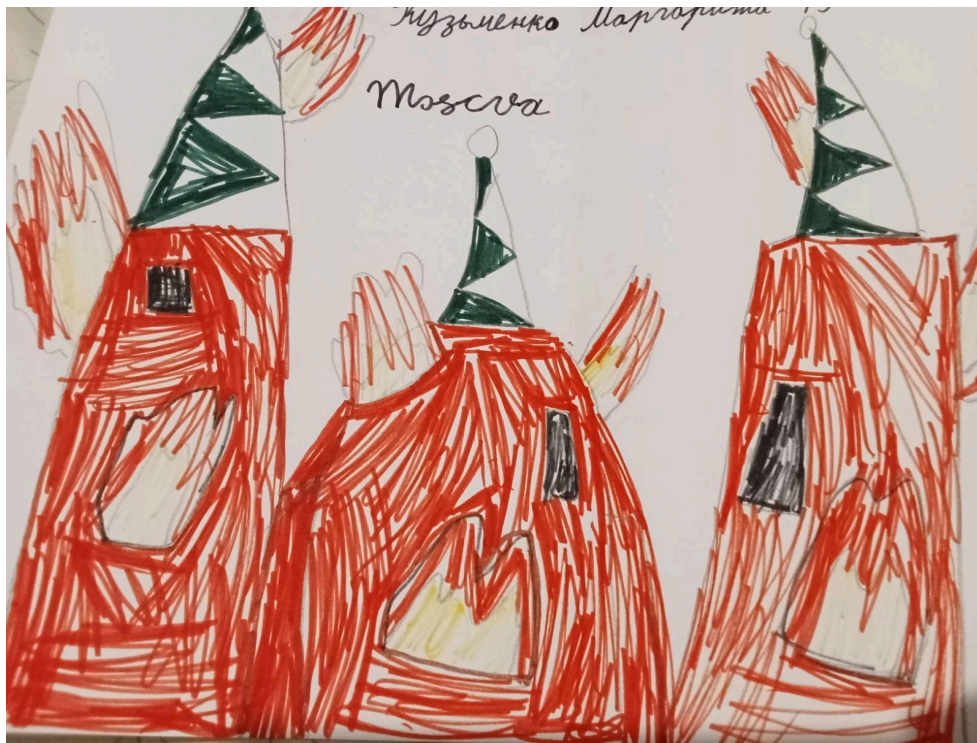
31. Як війна впливає на дітей в Україні – поради для батьків як допомогти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zn.ua/ukr/war/povernuti-viru-v-zavtrashnij-den-jak-stvoriti-emotsijnu-oporu-dlja-ditini.html>

32. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків // Наукові перспективи. 2022. № 7(25). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/2111> (дата звернення: 04.03.2023).
33. American Psychological Association. Supporting children during conflict: guidance for parents and teachers. – Washington : APA, 2023. 41 p.
34. Castaneda, A., McCandless, B. R., Palermo, D. (1956). The Children's Manifest Anxiety Scale (CMAS). Journal of Consulting Psychology, 20(1), 1-8.
35. Human Rights Watch. Ukraine: Children and the impact of war. New York, 2024. 28 p.
36. International Federation of Red Cross. Psychological first aid for children in emergencies. Geneva, 2023. 52 p.
37. National Child Traumatic Stress Network. Trauma and children during wartime. Washington, 2022. 40 p.
38. Save the Children. The impact of conflict on child mental health. London, 2023. 36 p.
39. Ukraine. Children under attack: report on the impact of war on Ukrainian children. Kyiv : UNICEF, 2024. – 48 p.
40. World Health Organization. Helping children cope with stress during the war. Geneva : WHO, 2023. 34 p. – URL: <https://www.who.int/emergencies/resources> (дата звернення: 04.03.2025).

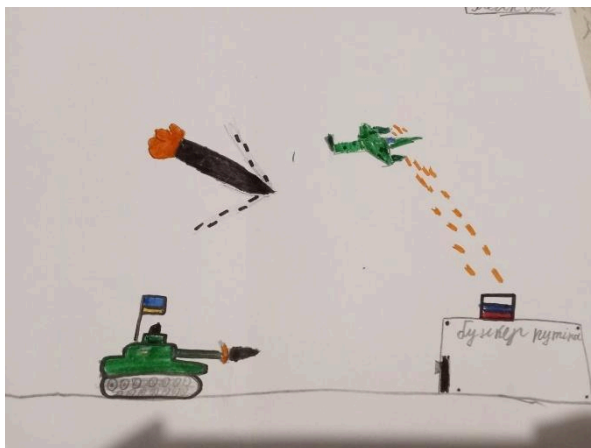
## ДОДАТКИ

## Перша група

Дитина 1:



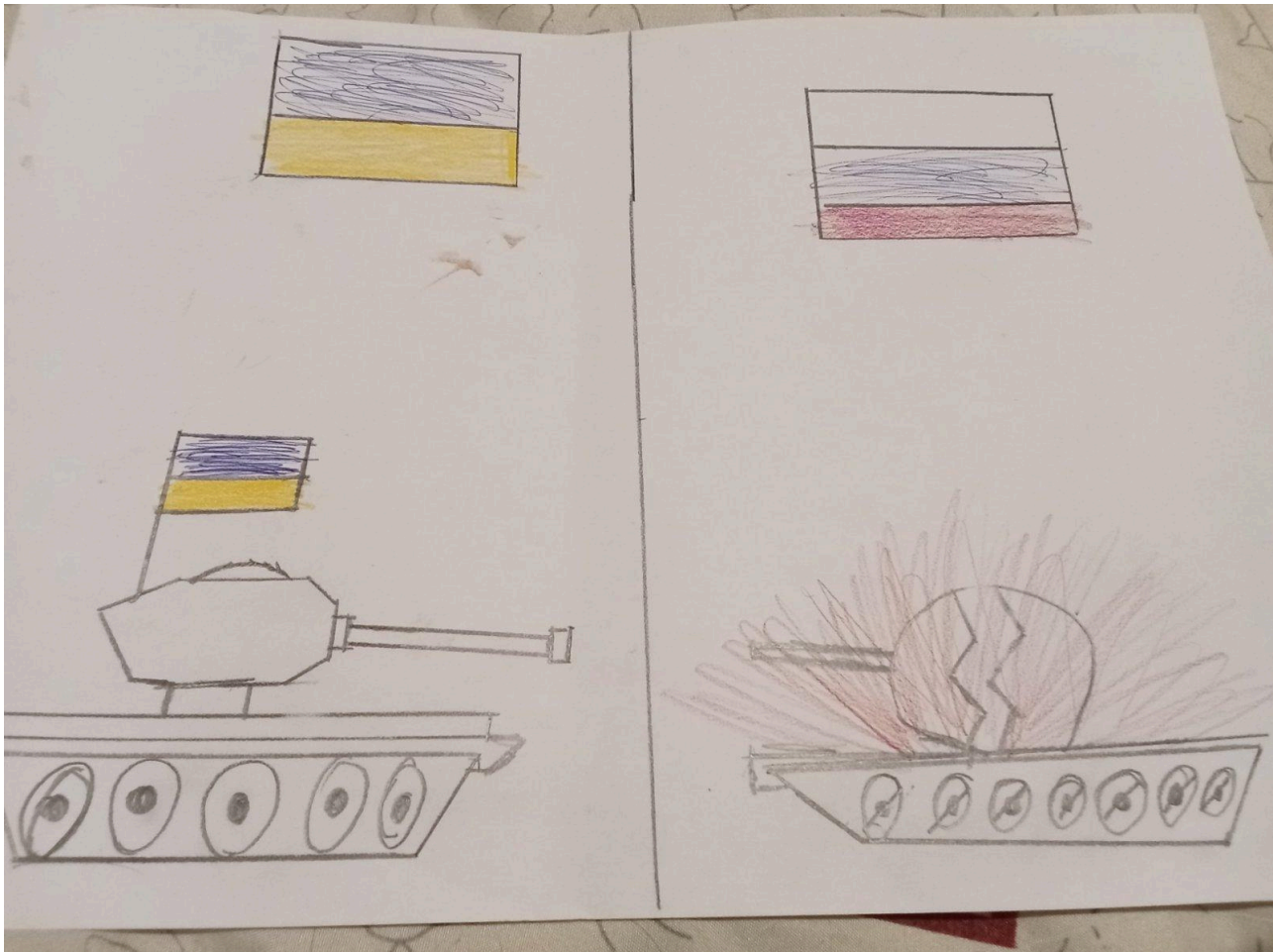
Дитина 2:



Дитина 3



Дитина 4

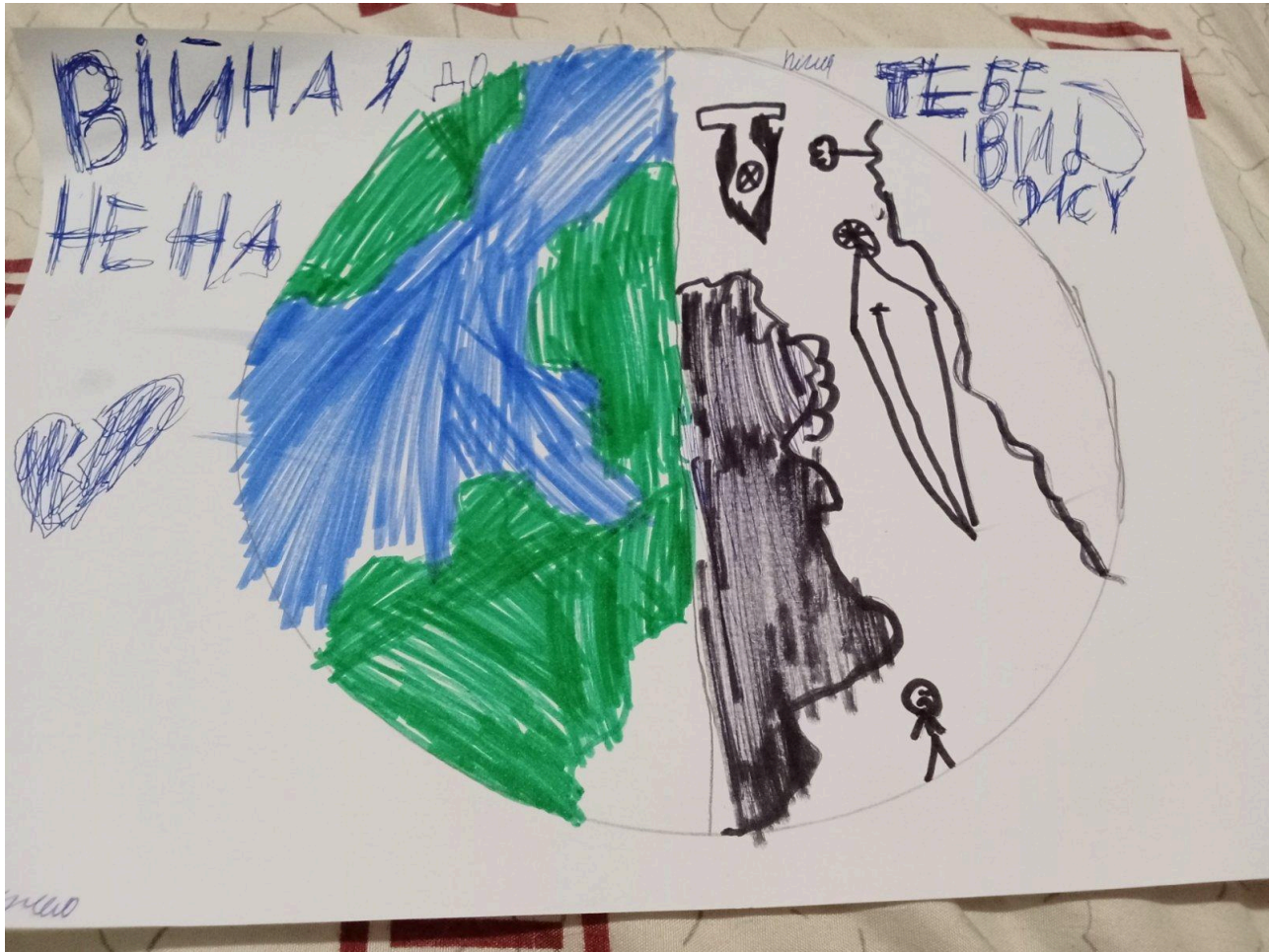


Дитина 5





### Дитина 6:



Дитина 7



Дитина 8

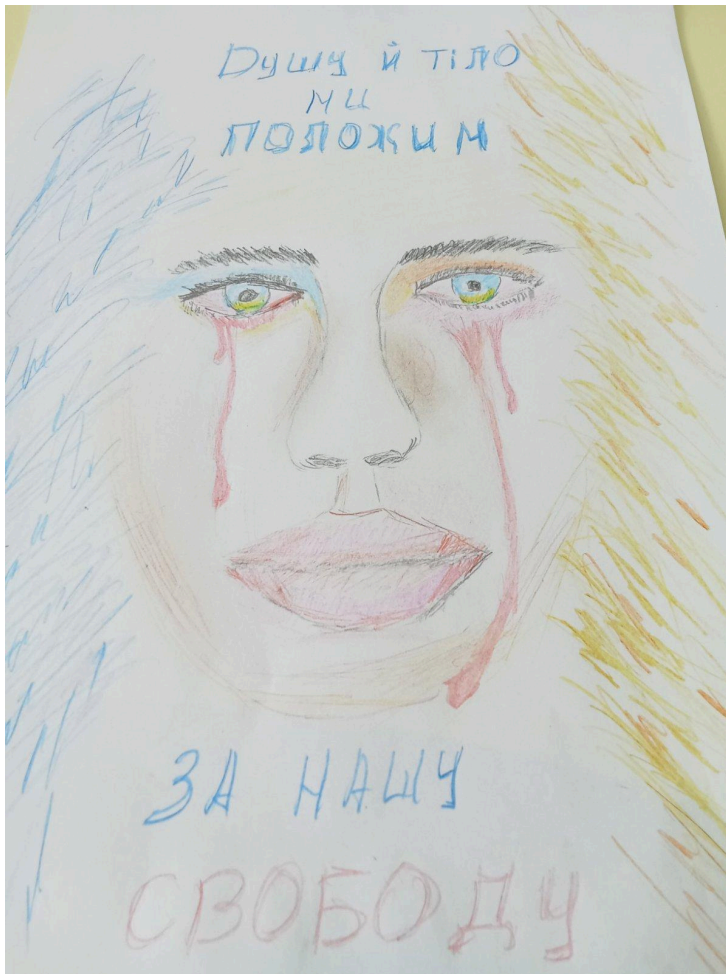




Дитина 9



Дитина 10



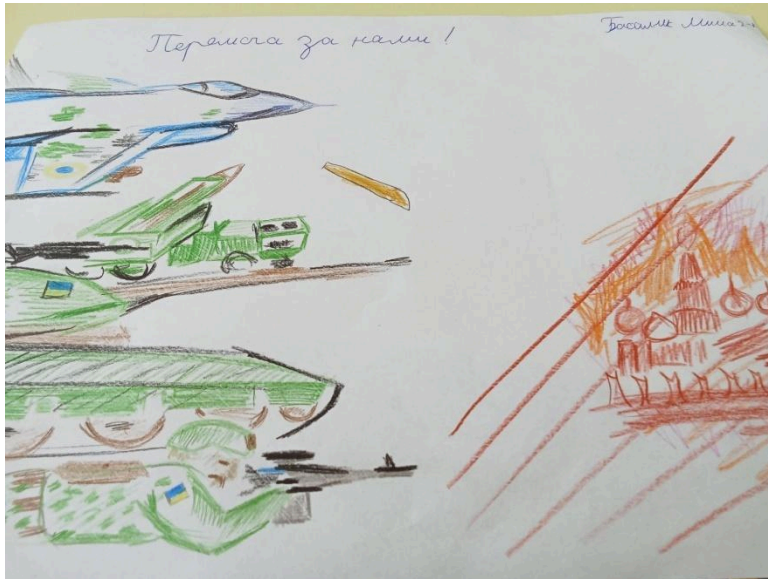
**2 група:**

**Дитина 1:**





Дитина 2



**Дитина 3:**



**Дитина 4:**





**Дитина 5:**



Дитина 6:





Дитина 7:





Дитина 8:







Дитина

9:



Дитина 10:





Додаток 2

**Перша група**

| №  | Соціальний контекст | 5 слів-асоціацій                            |
|----|---------------------|---------------------------------------------|
| 1  | Військова родина    | Тато, зброя, танк, хоробрість, фронт        |
| 2  | Військова родина    | Україна, перемога, каска, ракета, дім       |
| 3  | Військова родина    | Герой, броня, окоп, слава, війна            |
| 4  | Військова родина    | Тривога, стріляють, форма, наші, ворог      |
| 5  | Військова родина    | Прапор, батько, надія, зброя, дрони         |
| 6  | Військова родина    | Вибух, укриття, солдат, міць, перемога      |
| 7  | Військова родина    | Сила, фронт, захисник, сміливість, місія    |
| 8  | Військова родина    | Тато, БТР, обстріл, друзі, любов            |
| 9  | Військова родина    | Захист, бронежилет, ворог, честь, мир       |
| 10 | Військова родина    | Камуфляж, поранення, правда, герої, кулемет |

**Друга група**

№                      Соціальний контекст                      5 слів-асоціацій

|    |                 |                                         |
|----|-----------------|-----------------------------------------|
| 11 | Цивільна родина | Страх, сирена, укриття, ракета, жах     |
| 12 | Цивільна родина | Плач, будинок, шум, темрява, паніка     |
| 13 | Цивільна родина | Біль, втеча, тривога, ніч, мама         |
| 14 | Цивільна родина | Вибух, бомбосховище, страх, луна, школа |
| 15 | Цивільна родина | Ракети, ніч, сон, крики, тінь           |
| 16 | Цивільна родина | Сирена, втекти, темно, вікно, зима      |
| 17 | Цивільна родина | Небезпека, дім, укриття, страх, звук    |
| 18 | Цивільна родина | Падає, мама, радіо, ховатися, жаль      |
| 19 | Цивільна родина | Крики, страх, кімната, двері, ніч       |
| 20 | Цивільна родина | Бомбить, сирена, гра, знову, пройде     |

*Додаток 5*

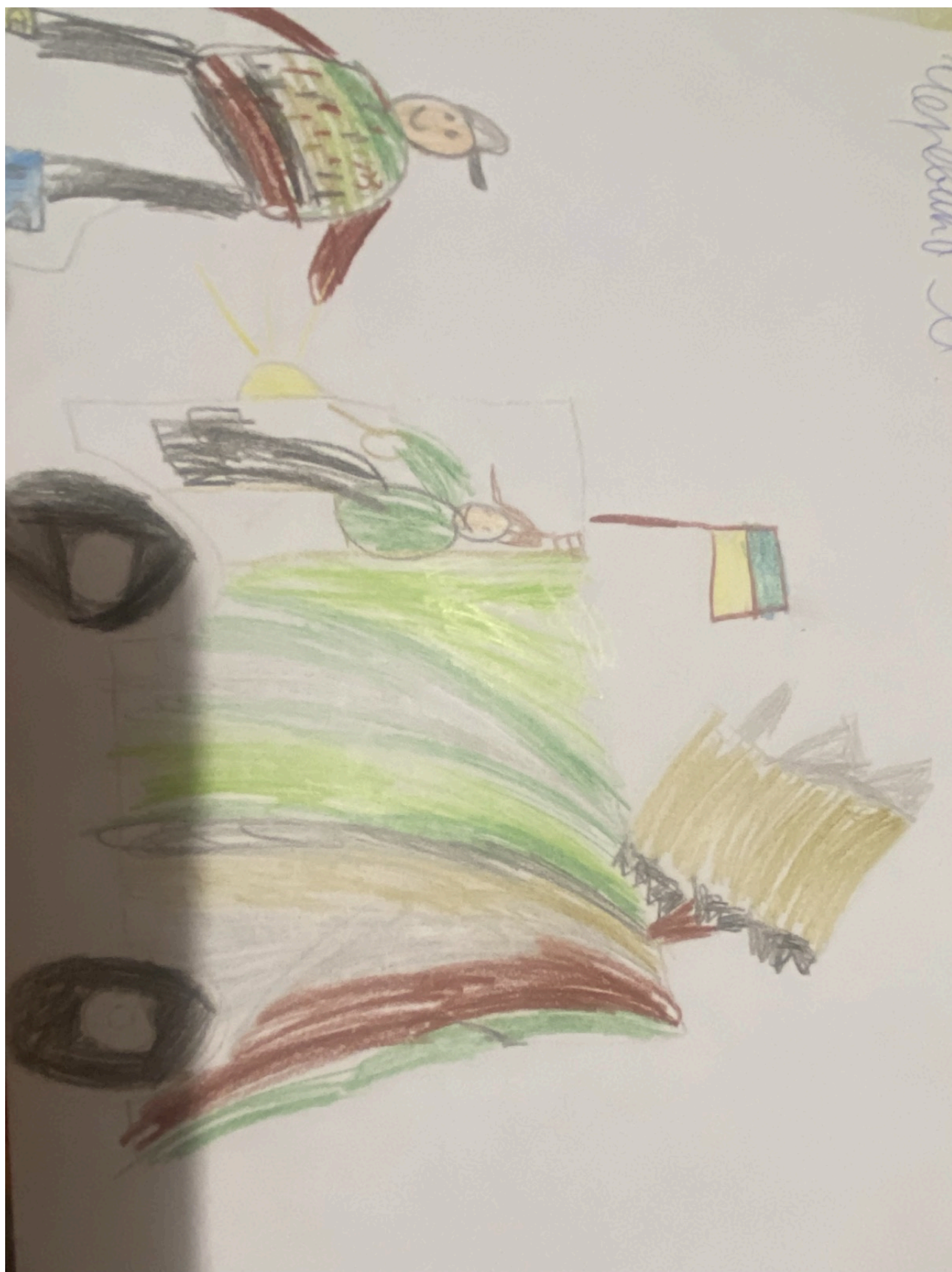
### **Перша група**

#### **Дитина 1**

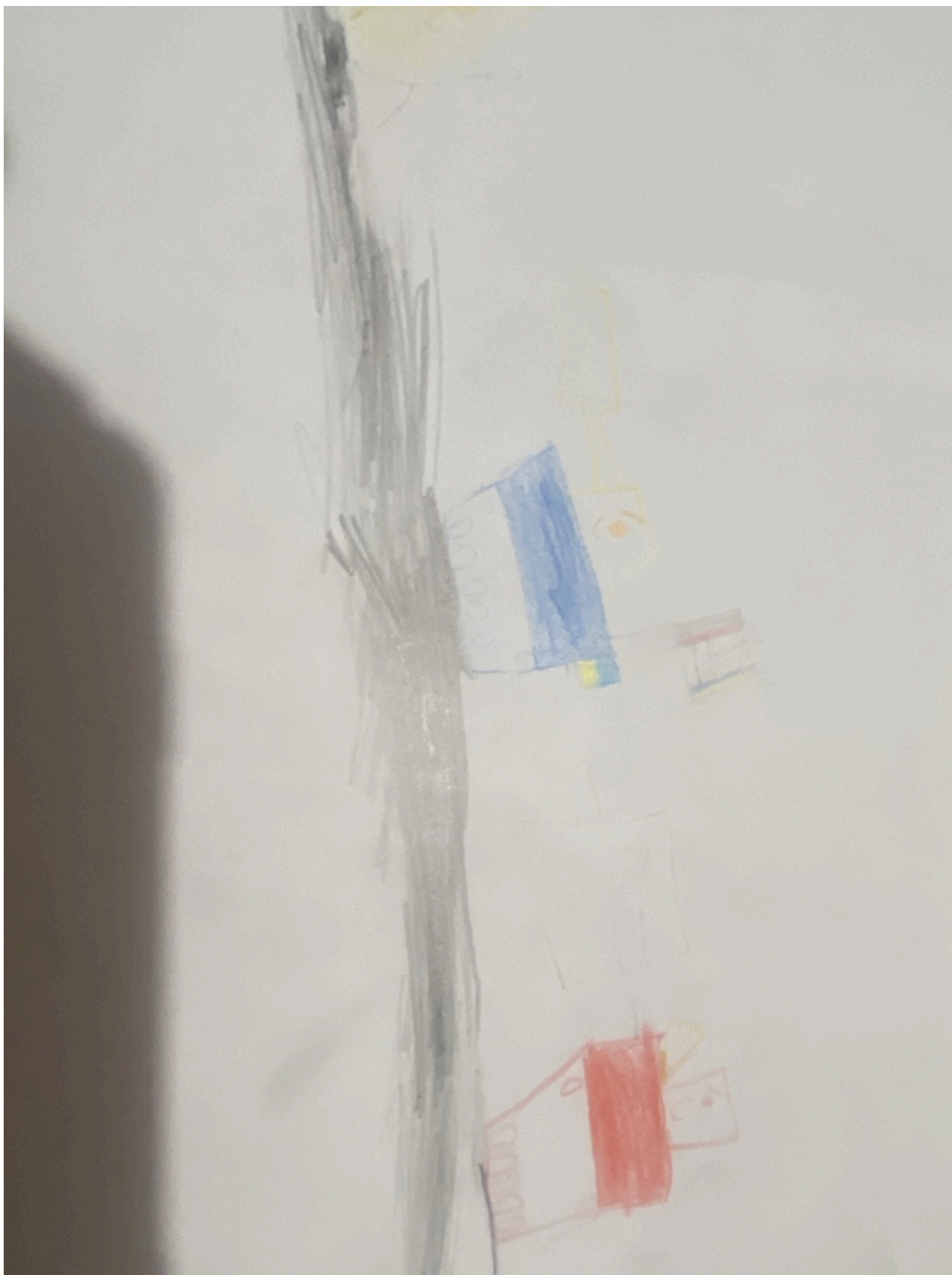


Дитина 2



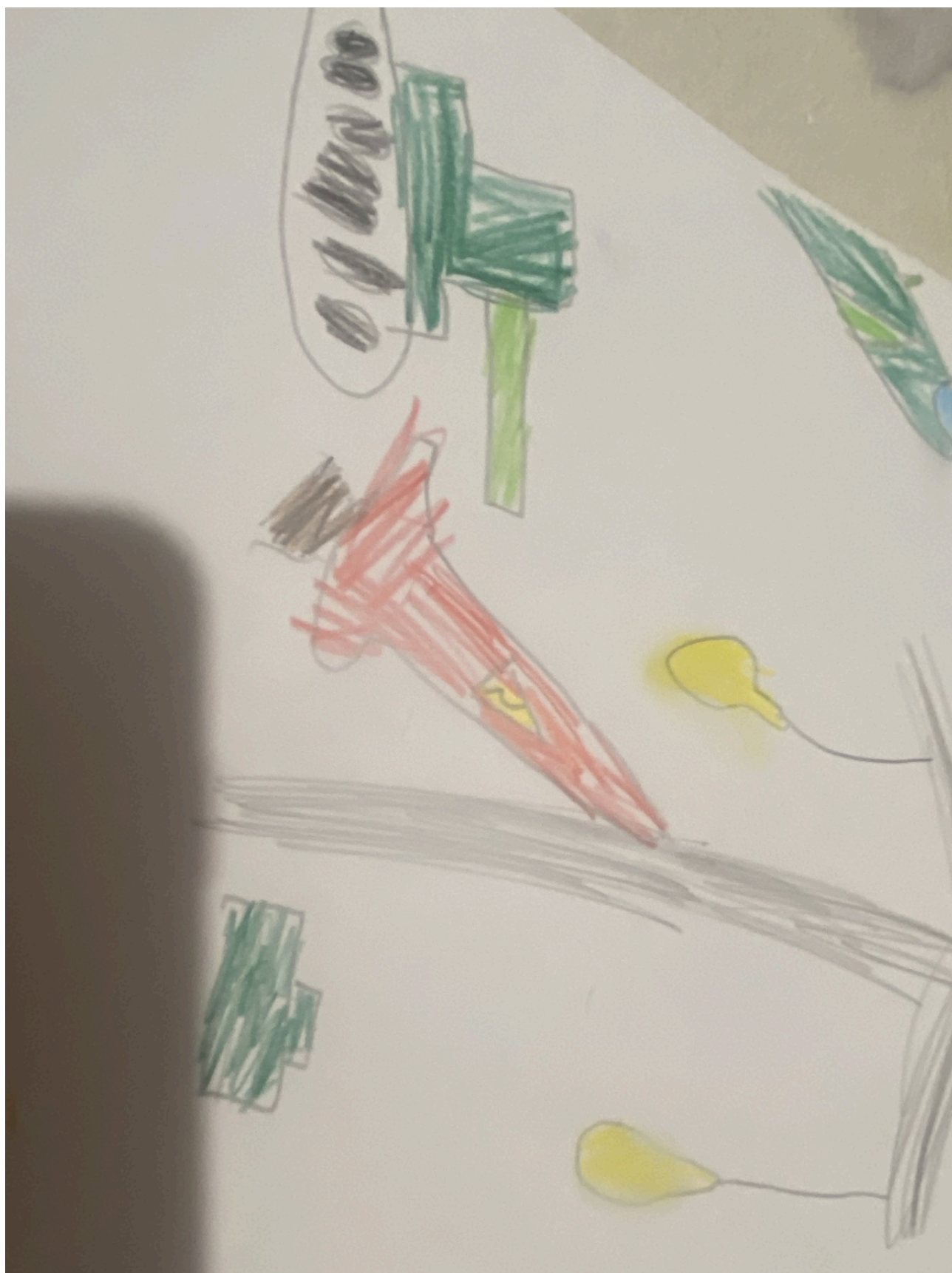


Дитина 3



Дитина 4





Дитина 5



Дитина 6





Дитина 7





Дитина 8





Дитина 9



Дитина 10

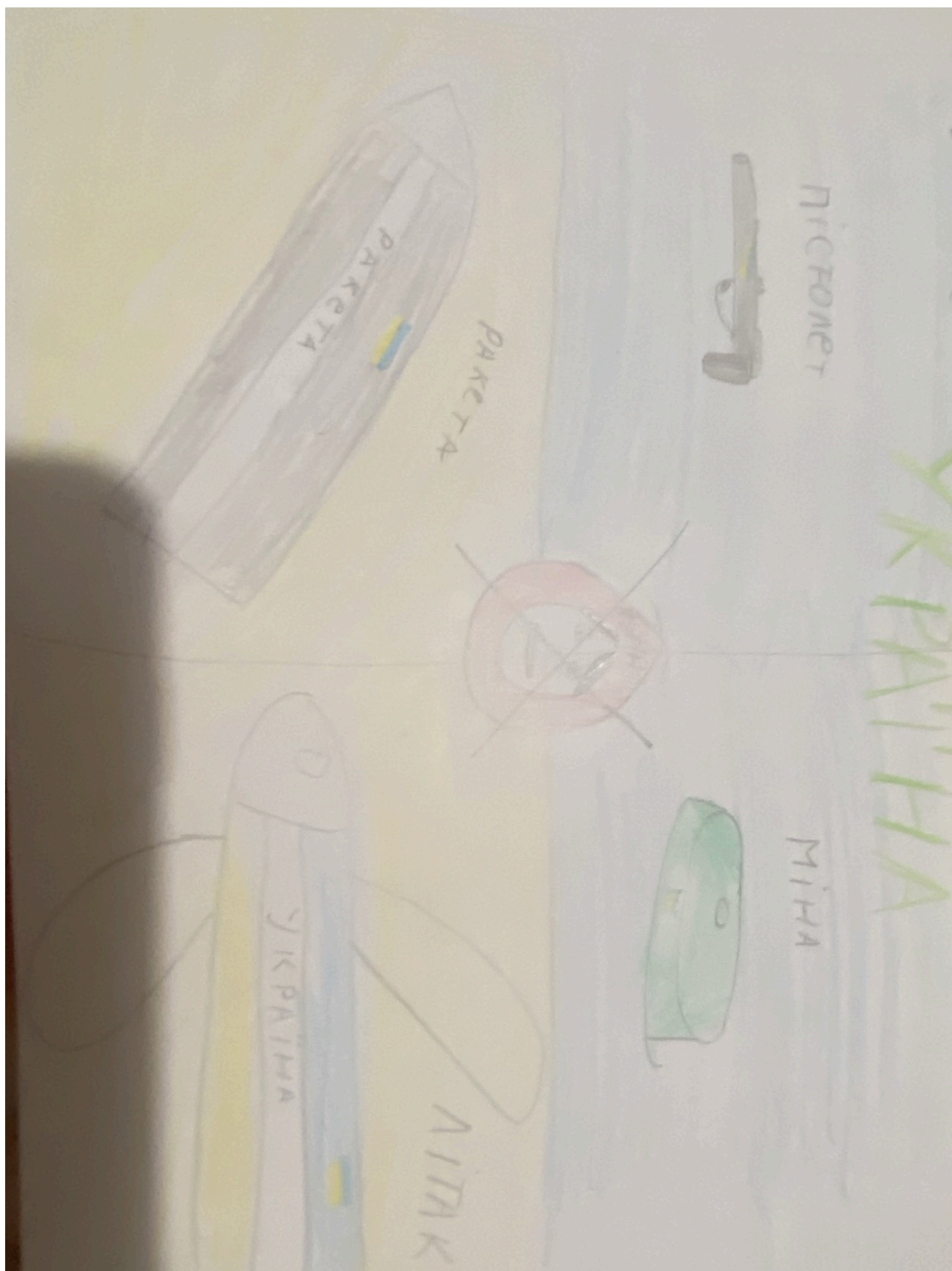




*Додаток 6*

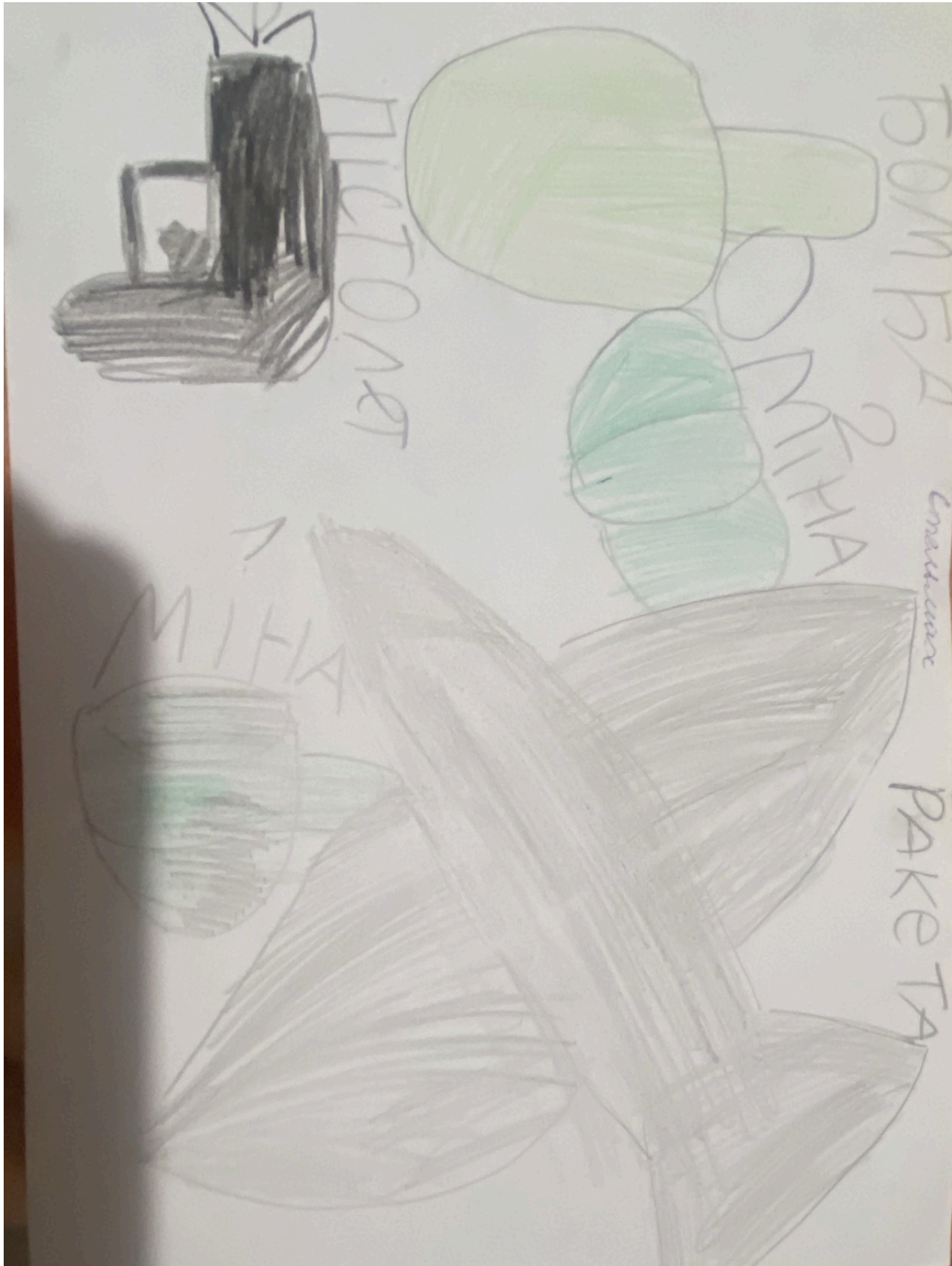
**Друга група**

Дитина 11

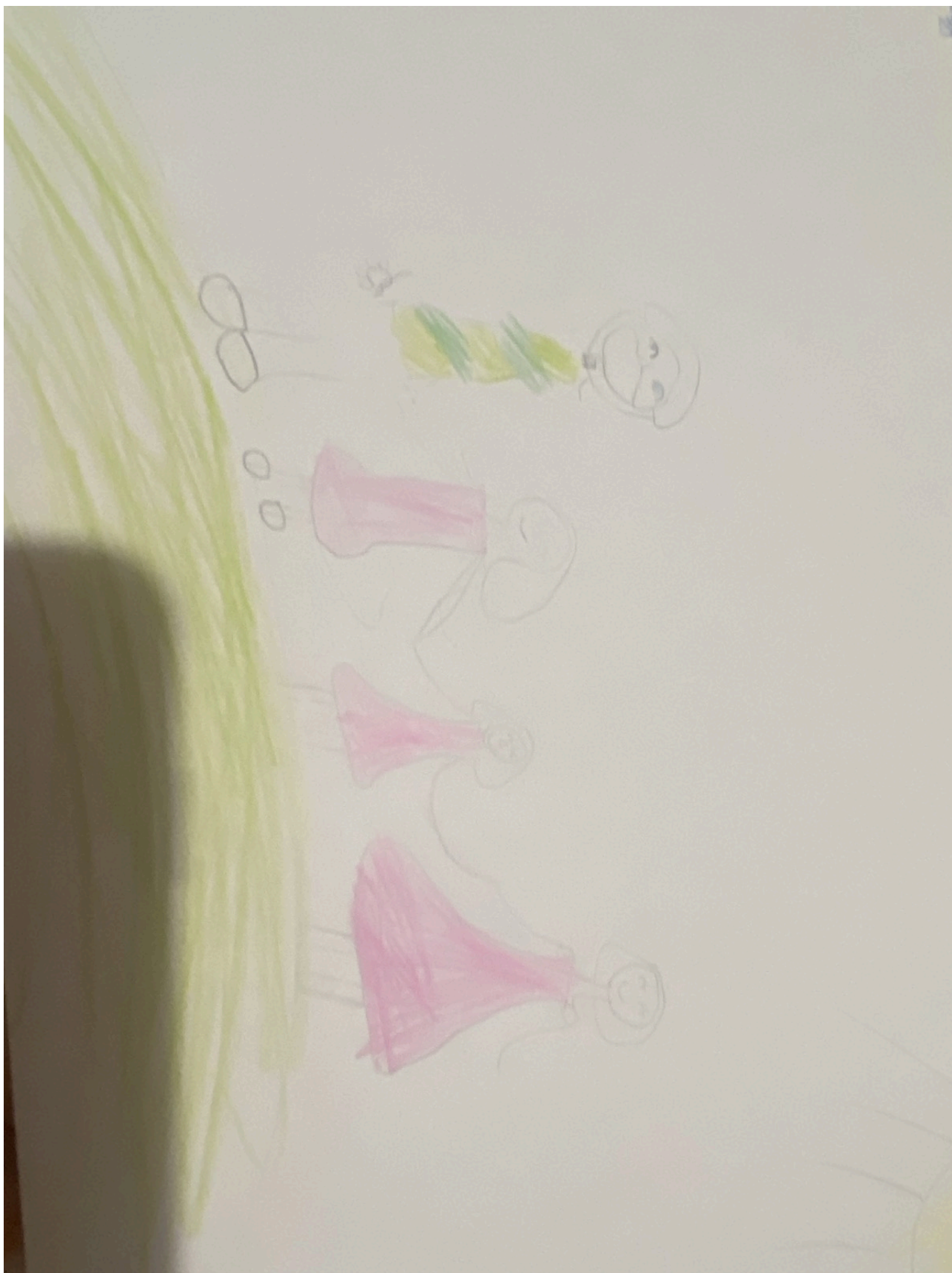


Дитина 12





Дитина 13

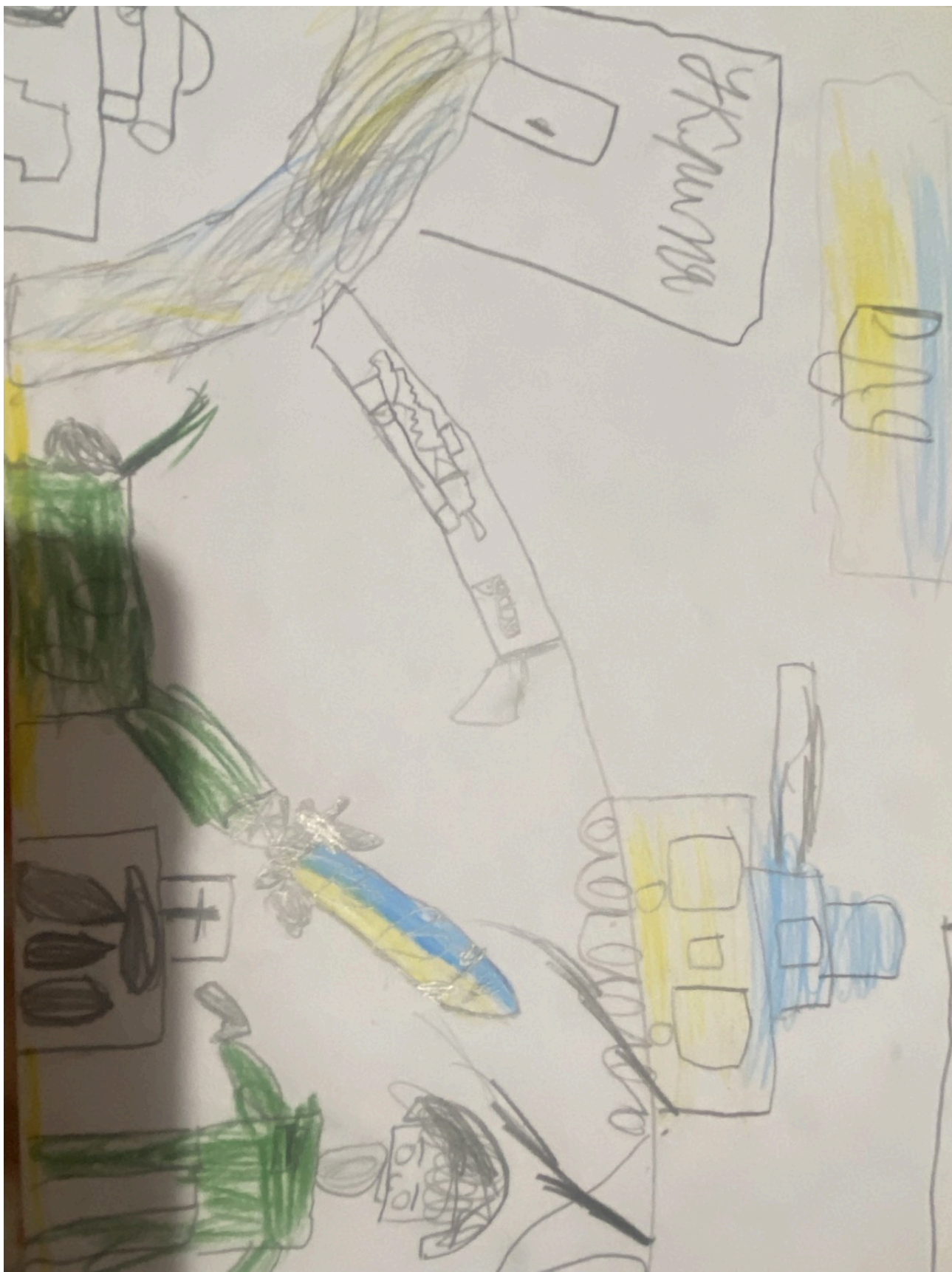


Дитина 14





Дитина 15

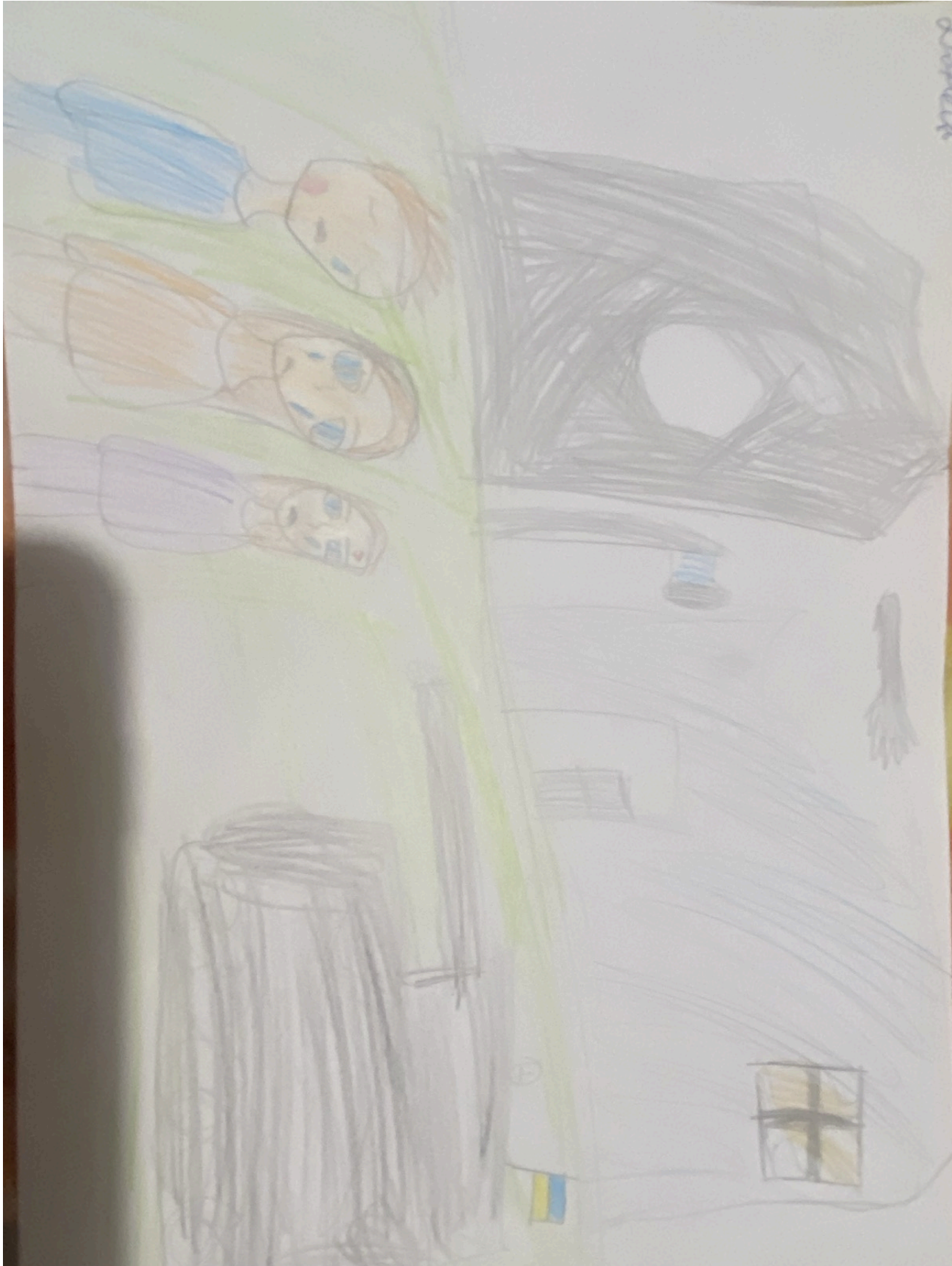


Дитина 16





Дитина 17



Дитина 18



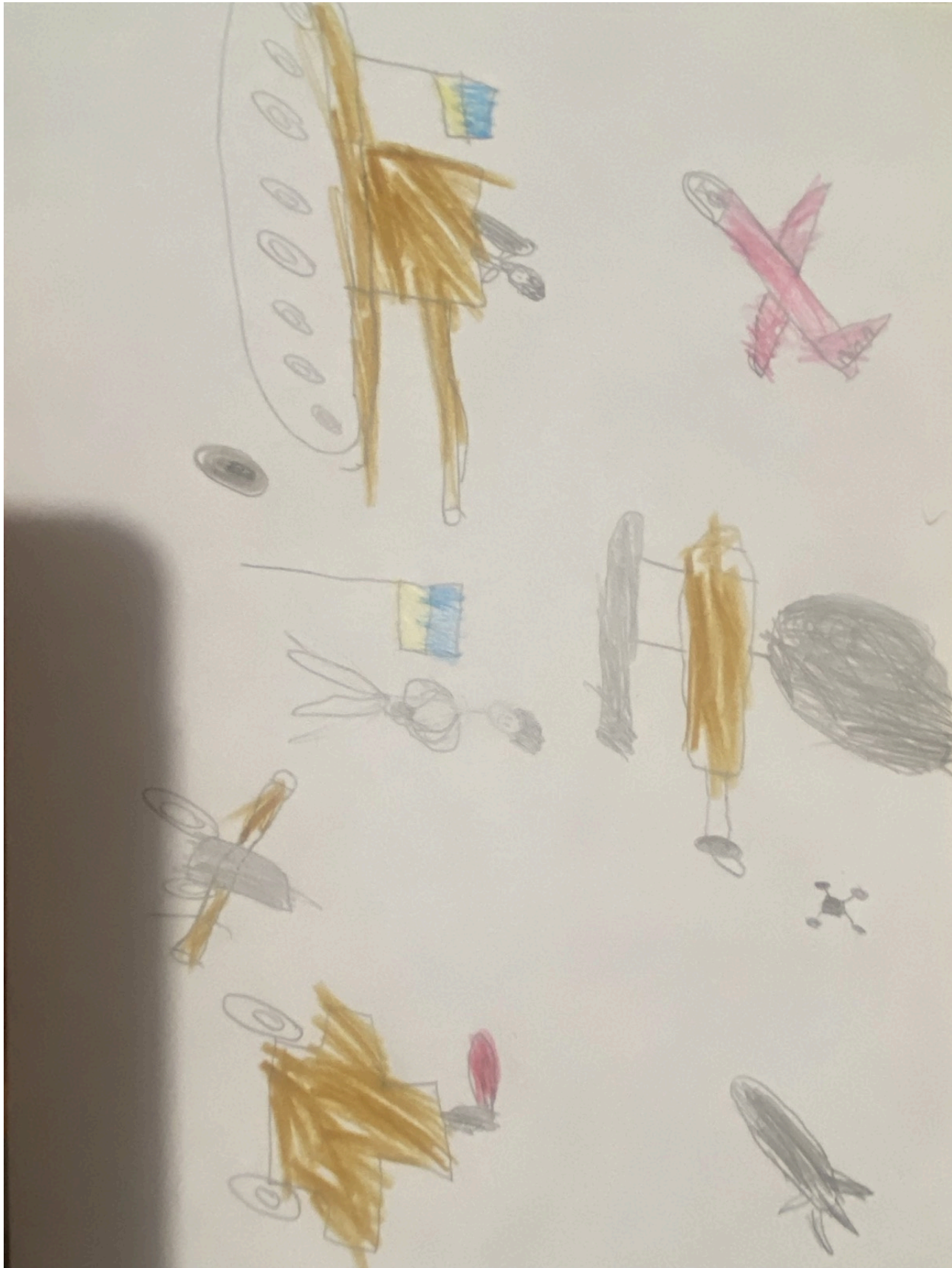


Дитина 19



Дитина 20





## Додаток 7

Перша група (Військові родини) – асоціації після тренінгу

| №  | Соціальний контекст | 5 слів-асоціацій                                    |
|----|---------------------|-----------------------------------------------------|
| 1  | Військова родина    | Тато, мир, родина, захист, надія                    |
| 2  | Військова родина    | Україна, любов, дім, прапор, перемога               |
| 3  | Військова родина    | Герой, дружба, школа, сила, добро                   |
| 4  | Військова родина    | Тривога → спокій, друзі, підтримка, надія           |
| 5  | Військова родина    | Прапор, батько, щастя, мир, дрони → допомога        |
| 6  | Військова родина    | Перемога, укриття → безпека, солдат, родина, світло |
| 7  | Військова родина    | Сміливість, мама, фронт → майбутнє, радість, мрії   |
| 8  | Військова родина    | Тато, друзі, любов, гра, школа                      |
| 9  | Військова родина    | Захист, мир, бронежилет → обійми, честь, дружба     |
| 10 | Військова родина    | Камуфляж → прапор, герої, правда, діти, майбутнє    |

**Додаток 8****Друга група (Цивільні родини) – асоціації після тренінгу**

| №  | Соціальний контекст | 5 слів-асоціацій                            |
|----|---------------------|---------------------------------------------|
| 1  | Цивільна родина     | Мир, школа, друзі, надія, майбутнє          |
| 2  | Цивільна родина     | Україна, дім, обійми, любов, прапор         |
| 3  | Цивільна родина     | Безпека, сім'я, підтримка, добро, сонце     |
| 4  | Цивільна родина     | Тривога → спокій, радість, гра, мама, щастя |
| 5  | Цивільна родина     | Прапор, мир, дружба, школа, майбутнє        |
| 6  | Цивільна родина     | Дім, мир, сонце, дитинство, любов           |
| 7  | Цивільна родина     | Радість, друзі, гра, спорт, надія           |
| 8  | Цивільна родина     | Україна, щастя, доброта, книги, мрії        |
| 9  | Цивільна родина     | Безпека, обійми, сім'я, сміх, підтримка     |
| 10 | Цивільна родина     | Школа, гра, мрії, дружба, мир               |