



## **НОРМАЛІЗАЦІЯ ПСИХО-ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ТЕАТРАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кусік Дарина**

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності 012 Дошкільна освіта  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний  
університет імена академіка Степана Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*

**Марчук Оксана**

*доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти  
Приватного вищого навчального закладу  
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет  
імені академіка Степана Дем'янчука»  
м. Рівне, Україна*

На сьогодні особливої актуальності набуває проблема нормалізації психо-емоційного стану дошкільників, що відбувається внаслідок військової агресії росії та зниження рівня добробуту населення України. Війна кардинально змінює зміст життя людей, включаючи дітей дошкільного віку. У мирний час діти розвиваються у відносно стабільному середовищі, де вони відчувають постійну підтримку і безпеку з боку дорослих. Однак під час війни умови життя змінюються, і дитина втрачає почуття стабільності й безпеки, що суттєво впливає на її психо-емоційний розвиток та смисложиттєву сферу.

Війна стала причиною психотравми для мільйонів українців, і особливо важко її переживають саме діти, адже їх психіка є нестійкою та надзвичайно сприйнятливою до зовнішніх впливів. Тому досить важливо навчити особистість управляти своїми емоціями та спрямовувати їх у «правильному» русло, що і робиться у процесі виховання дітей, починаючи ще з дошкільного віку [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій психолого-педагогічної літератури з питань формування емоційно-вольової сфери у дошкільному віці довів, що корисними у ході дослідження виявилися праці таких дослідників, як: З. Борисова, В. Воронов, М. Лавренова, І. Лисенкова, О. Олійник, І. Сопрун, Н. Трофаїла, та ін. Проблемою соціально-педагогічної

та психологічної підтримки дітей у конфліктний та постконфліктний період, організації та надання допомоги, соціально-правового захисту займалися вчені А. Аносова, О. Безпалько, Н. Бочкор, М. Грузій, С. Демидась, Є. Дубровська, О. Залеська, З. Коротюк, Л. Мельник, С. Олексенко, Г. Остапчук та інші.

Ситуація воєнного конфлікту є стресовою подією для дітей та викликає у них постійний комплекс негативних реакцій. Перебуваючи в таких умовах, діти починають відчувати такі реакції, які містять в собі три взаємопов'язані компоненти:

- 1) загрозу, що діє на відстані;
- 2) оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- 3) фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань [3].

Науковець О. Гульчук, зазначає, що існують певні «особливості поведінкових та емоційних проявів, які необхідно враховувати при проведенні роботи з такими дітьми. Особливостями дітей внутрішньо переміщених осіб дошкільного віку (4-6 років) є: емоційні сплески, підвищене почуття страху, прояви інфантильності, порушення концентрації уваги, замкнутість, відмова від ігор, порушення мовленнєвої комунікації, сильна прив'язаність до матері/батька, відсутність активності чи гіперактивність, тактильність» [2, с. 17].

Науковцем Столяренко О. було запропоновано класифікацію певних ситуацій за ступенем їх екстремальності, проаналізувавши які, ми можемо припустити ступінь впливу військових дій на дітей дошкільного віку. Зокрема, автор наводить наступне:

1. Нормальний тип – ситуація не є тривожною, людина проявляє активність, притаманну їй в звичайних умовах;
2. Параекстремальний тип – ситуація є більш наближеною до екстремальної, людина відчуває більш сильну психоемоційну напругу;
3. Екстремальний тип характеризується проживанням людиною крайньої ступені напруги;
4. Гіперекстремальний тип – психоемоційне навантаження на психіку та організм людини є більшим, аніж її можливості, що може призвести до зміни поведінки та дій людини [3].

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу та об'єктивно проаналізувавши реалії життя сьогодення нами було визначено такий вплив воєнних дій в Україні на дітей дошкільного віку:

1. *Втрата почуття безпеки.* Безпека є основною потребою для здорового психічного розвитку дитини. Під час війни діти часто стикаються з відчуттям постійної небезпеки через гучні звуки вибухів, новини про руйнування та втрати. Це може викликати сильний страх, тривогу, проблеми зі сном та підвищену чутливість до будь-яких подразників.



2. *Невизначеність.* В умовах війни зростає рівень невизначеності. Діти відчувають нестабільність, коли змінюються місце проживання, звичне оточення, а часто навіть і їхні найближчі люди. Це може викликати відчуття хаосу і втрати контролю над власним життям. Оскільки дошкільники ще не в змозі повністю зрозуміти і емпатизувати з такими ситуаціями, у них можуть виникати тривожні думки та емоційні труднощі.

3. *Порушення почуття довіри до світу.* У нормальних умовах дитина будує своє сприйняття світу через довіру до дорослих і безпечних взаємин. Війна ж руйнує цю довіру, особливо якщо дитина бачить чи переживає втрати, руйнування та інші жорстокі реалії. Це може вплинути на формування світогляду і здатність встановлювати довірчі відносини в майбутньому.

4. *Обмеження у соціалізації та грі.* Через війну діти можуть втратити доступ до спілкування з однолітками, до звичних форм гри та навчання. А саме гра є ключовим способом розвитку у дошкільному віці, оскільки через неї дитина виражає свої емоції, вчиться взаємодіяти і вирішувати конфлікти. Втрата цих можливостей впливає на емоційний розвиток і здатність адаптуватися до нових обставин.

5. *Зміна смисложиттєвої сфери.* У мирний час діти поступово пізнають сенс життя через дослідження навколишнього світу, планування та отримання позитивного досвіду. Війна змушує дитину змінювати свої пріоритети і адаптуватися до нових, незрозумілих і часто болочих реалій. Навіть у цьому віці вони можуть почати ставити глибші питання про сенс життя, любов, втрати та виживання.

Ефективним засобом нормалізації психо-емоційного стану дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану вважаємо театральне мистецтво. Театральне мистецтво сприяє розвитку емоційного, соціального та творчого потенціалу дітей дошкільного віку, особливо в умовах воєнного стану, коли вони переживають підвищений рівень тривоги, страху та невизначеності. Воно здатне забезпечити дітям безпечне середовище для вираження своїх почуттів, розвинути навички співчуття, комунікації та допомогти в адаптації до стресових обставин.

До засобів театального мистецтва для дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану відносяться:

1. *Рольові ігри та імпровізація.* Вони дозволяють дітям ставати на місце різних персонажів, що допомагає вивільнити емоції та досліджувати різні варіанти поведінки в безпечному середовищі. Імпровізація, де діти самостійно вигадують сценарії або події, допомагає розвивати уяву та комунікаційні навички. Через імпровізацію діти вчаться експресувати свої емоції, які іноді бувають складні для розуміння або вираження в умовах

війни. Вони можуть випробувати різні реакції на стресові ситуації через гру, що допомагає їм краще адаптуватися до реальних подій.

2. *Театральні вистави.* Організація театральних вистав, де діти дошкільного віку виконують ролі, допомагає їм структурувати свої переживання, перетворюючи їх у зрозумілий та контрольований процес. Сюжети можуть бути спрямовані на героїзм, дружбу, співпрацю, взаємодопомогу – теми, які надихають та підтримують емоційний стан дітей. Театральна постановка дає дітям можливість працювати в команді, співпрацювати та розвивати відчуття підтримки. Вони навчаються приймати відповідальність за свої ролі та впоратися з хвилюванням на сцені, що допомагає знизити рівень тривожності.

3. *Арт-терапія через театральні засоби.* Поєднання малювання, лялькових вистав та музики в театральному контексті дозволяє дітям зануритися в творчий процес. Це може бути створення ляльок, декорацій або навіть написання сценаріїв для своїх вистав. Театральна арт-терапія допомагає дітям виражати свої страхи, тривоги і навіть мрії через художні образи, створюючи безпечний простір для емоційної реабілітації. Це особливо корисно для дітей, які мають складнощі з вербальним вираженням своїх переживань.

4. *Ляльковий театр.* Лялькові вистави дають можливість дітям взаємодіяти з образами через ляльок, які часто служать медіатором між дитиною і складними емоціями. Ляльки можуть представляти як позитивні, так і негативні персонажі, що допомагає дітям сприймати і переробляти важкі життєві ситуації. Через гру з ляльками діти можуть краще зрозуміти свої почуття і проблеми, оскільки взаємодія через ляльку надає їм відчуття дистанції та безпеки.

5. *Музично-драматичні ігри.* Поєднання музики та драматичних елементів допомагає дітям відчувати себе частиною спільного творчого процесу, де вони можуть вільно виражати свої емоції. Використання пісень, танців і рухів у контексті театральних постановок сприяє фізичному та емоційному розслабленню. Музика має здатність знижувати рівень тривоги, що важливо для дітей, які переживають стрес.

6. *Казкотерапія.* Казкотерапія – це метод, де діти слухають, обговорюють або розігрують казкові історії, які можуть бути адаптовані до реальних обставин, включаючи досвід війни та втрат. Казки можуть бути розроблені таким чином, щоб допомогти дитині зрозуміти і прийняти ті чи інші складні події. Через казки діти вчаться долати свої страхи, отримують моделі поведінки для вирішення складних ситуацій, навчаються мислити позитивно та сприймати життя з надією.

Вважаємо, що роль театрального мистецтва у нормалізації психо-емоційного стану дітей дошкільного віку є неоціненною. З його допомогою дошкільники можуть відчути емоційну полегкість, а театралізовані вистави,



особливо в групах, допомагають дітям краще розуміти емоції інших, розвивати соціальні навички, що є важливим для відновлення нормальних відносин після стресу, а також сприяє формуванню у них надії на майбутнє, навіть у складних життєвих обставинах. Театральні заходи, особливо під час використання музики та руху, допомагають знизити рівень тривоги та розслабитися, що є важливим для збереження психічного здоров'я.

Отже, театральне мистецтво є важливим інструментом підтримки та нормалізації психо-емоційного стану дітей в умовах воєнного стану. Воно сприяє вивільненню емоцій, розвитку творчих здібностей, соціальних навичок і створює безпечний простір для дітей, де вони можуть знайти вітху, самовиразитися і розвивати почуття впевненості в собі та майбутньому. Зусилля дорослих щодо створення стабільного і підтримуючого середовища можуть допомогти дітям зберегти почуття безпеки і довіри, що є ключовими для їхнього нормального розвитку. Використання такого методу, як театральне мистецтво, здатне суттєво покращити емоційний стан і розвиток дитини дошкільного віку в умовах воєнного часу.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Гончарук К. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу дошкільників. Укладання збірки казок. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6861/d0%9c%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%d1%80%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b0%20%d0%93%d0%be%d0%bd%d1%87%d0%b0%d1%80%d1%83%d0%ba%20%d0%9a.%20%d0%a0%d0%b5%d0%bf%d0%be%d0%b7%d0%b8%d1%82%d0%b0%d1%80%d1%96%d0%b9.pdf?sequence=1&isAllowed=y.pdf>. (Дата звернення: 22.09.2024 р.)
2. Гульчук О. Емоційно-психологічна підтримка дітей внутрішньо переміщених осіб дошкільного та шкільного віку в період воєнного стану. URL: <https://kaf-korped.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/zbirnyk.-vypusk-4.pdf>. (Дата звернення: 20.09.2024 р.)
3. Столяренко О. Психологія особистості. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-B..pdf>. (Дата звернення: 22.09.2024 р.)