Марія СИВАШ,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Приватного вищого навчального закладу
«Київський медичний університет» (м. Київ)
e-mail: m.syvash.st@kmu.edu.ua

Науковий керівник:
Дар'я ГУБАРЄВА,
PhD в галузі освіти, доцент, асистент кафедри психології
Приватного вищого навчального закладу
«Київський медичний університет» (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ ПРОЯВІВ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Повномасштабна війна в Україні зумовлює тривалий вплив на психологічне благополуччя дітей, зокрема дітей дошкільного віку. Переживання обстрілів, вибухів, вимушеного переміщення, перебування в укриттях та бомбосховищах, розлуки з близькими, втрати звичного способу життя, тривалого перебування в умовах небезпеки та постійного очікування загрози можуть супроводжуватися різноманітними емоційними, поведінковими, когнітивними та соматичними реакціями [1].

Діти дошкільного віку потребують окремої та особливої уваги, оскільки їхні механізми емоційної саморегуляції, рефлексії та вербалізації власних внутрішніх почуттів ще перебувають на етапі формування [1, с. 66].

У цьому контексті особливого значення набуває освітнє середовище закладу дошкільної освіти як простір, у якому дитина проводить значну частину свого часу та взаємодіє зі значущими дорослими та однолітками.

Для дитини, яка пережила потенційно травматичний досвід, освітнє середовище може виконувати не лише освітню, а й стабілізаційну та підтримувальну функцію. Передбачуваність, послідовність, емоційна доступність дорослих, можливість отримувати підтримку та зберігати звичний розпорядок дня можуть сприяти відновленню відчуття безпеки та стабільності [1; 2].

Актуальність проблеми посилюється тим, що в умовах триваючої війни не завжди є можливим чітко визначити завершеність травматичного

впливу. Дитина може одночасно мати досвід вже пережитої травмуючої події та продовжувати перебувати в середовище потенційної загрози та небезпеки. У зв'язку з цим в даній роботі використовується поняття посттравматичних стресових проявів, яке дає змогу охопити широкий спектр реакцій дитини та не ототожнювати їх автоматично з клінічним діагнозом посттравматичного стресового розладу.

Поняття психологічної безпеки освітнього середовища передбачає створення таких умов, за яких дитина має можливість відчувати прийняття, передбачуваність, емоційну підтримку та захищеність у взаємодії з дорослими та однолітками. Для дошкільнят особливе значення має не лише фактична безпека середовища, а й суб'єктивне переживання безпеки [1; 2].

Дитина дошкільного віку ще не завжди здатна самостійно пояснити власний емоційний стан, визначити причину тривоги або застосувати ефективні стратегії її подолання. Тому значущим механізмом підтримки виступає співрегуляція, за якої дорослий допомагає дитині поступово стабілізувати емоційний та фізіологічний стан [5].

Однією з базових умов психологічної безпеки є передбачуваність освітнього середовища. Після пережитої травматичної події звичний світ дитини може сприйматися як менш стабільний та менш контрольований. У такій ситуації регулярність та зрозуміла послідовність повсякденних дій, знайомі правила та ритуали можуть сприяти відновленню відчуття впорядкованості [2].

Важливою складовою психологічної безпеки є емоційно підтримувальна взаємодія. Дорослим необхідно визнавати емоційний досвід дитини, не заперечувати його та не знецінювати переживання [5].

Особливого значення в роботі з дошкільниками набувають ігрові методи психологічної підтримки. Гра є природним способом взаємодії дитини зі світом і може виконувати функцію опосередкованого вираження внутрішнього досвіду. Через сюжетно-рольову гру, малювання, ліплення, рухову активність дитина може символічно відтворювати пережиті ситуації, відновлювати відчуття контролю та досліджувати власні емоційні реакції [4, с. 10].

Ще одним напрямом психологічної підтримки є відновлення контакту дитини з власним тілом та зниження психофізіологічного напруження.

Посттравматичний стрес може супроводжуватися труднощами засинання, підвищеною руховою активністю, дратівливістю, настороженістю та труднощами концентрації. Тому важливим тут є використання простих способів регуляції: рухових ігор, ритмічної активності, дихальних вправ у доступній формі, вправ на напруження та розслаблення, сенсорних ігор, спокійної музичної діяльності тощо [3, с. 250].

Окремої уваги потребує взаємодія працівників закладів дошкільної освіти з батьками. Саме злагоджена взаємодія усіх дорослих, які беруть участь у житті дитини значною мірою впливає на процеси психологічного відновлення. Ефективна взаємодія тут передбачає:

- обмін інформацією щодо емоційного стану дитини;
- узгодження способів реагування на поведінкові прояви;
- підтримання стабільного режиму;
- використання єдиних підходів до емоційної підтримки;
- уникнення або зменшення повторної травматизації [2; 5].

Отже, посттравматичні стресові прояви у дітей дошкільного віку є актуальною психологічною проблемою, яка в умовах триваючої війни набуває особливого значення для системи дошкільної освіти. Вікові особливості дітей зумовлюють специфіку переживання та вираження стресу, саме тому психологічно безпечне освітнє середовище може розглядатися як важлива умова підтримки дитини після пережитого травматичного досвіду.

Ефективна психологічна підтримка дошкільників має враховувати не лише окремі прояви стресу, а й загальний контекст життєдіяльності дитини. У цьому контексті освітнє середовище може виконувати важливу стабілізаційну та ресурсну функцію, сприяючи поступовому відновленню відчуття безпеки, передбачуваності та психологічної стійкості.

Список використаних джерел:

1. Державний експертний центр Міністерства охорони здоров’я України. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації: клінічна настанова, заснована на доказах. Київ, 2024. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2024/07/kn_2024_ptsr.pdf (дата звеременення: 20.09.2026).

2. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Черепахіна В. К. Соціально-психологічні особливості резилієнтності дітей України під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія».* 2025. Вип. 2. С. 227.

3. Шель Н., Соловей-Лагода О. Використання гри у психологічній корекції негативних емоційних станів дітей з особливими освітніми потребами під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2025. Вип. 8. С. 246–251.

4. Литвиненко С.А. Ігротерапія як метод психологічної допомоги дітям і підліткам. *Психологія: реальність і перспективи.* 2014. Вип. 3. С. 8–11.

5. Cohen J., Mannarino A., Deblinger E. Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. New York : Guilford Press, 2006. 256 p.