

УДК 159.922.7:[376-056.3-053.5:159.942]: 355.48((470+571):477)

DOI <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psych-2025-2.33>

Наталія ШЕЛЬ

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
nataliaperegoncuk@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5965-5288

Оксана СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри кризової та клінічної психології,
Донецький національний університет імені Василя Стуса
o.solovei-lahoda@donpu.edu.ua
ORCID: 0009-0001-1816-0892

ВИКОРИСТАННЯ ГРИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. *Мета* статті полягає у вивченні актуальної теми психологічної корекції негативних емоційних станів у дітей з особливими потребами під час війни. Таких дітей визначено як групу осіб, до якої входять особи з різними видами психофізичних порушень. Розкрито основні чинники емоційних переживань дітей з особливими освітніми потребами під час війни: невизначеність майбутнього, відсутність інформації про реальний стан подій, що відбуваються; стрес і тривога від новин, повітряні тривоги та вибухи; плач, злість як реакція на ситуацію або емоційні реакції найближчого оточення; хронічний стрес та емоційне виснаження. **Методологія** дослідження ґрунтується на загальних закономірностях функціонування дитячої психіки під час переживання стресових ситуацій. Діти в переважній більшості випадків відчувають труднощі щодо опису власних переживань, розпізнавання власних емоційних станів, вираження своїх почуттів відповідно до реальних подій. Серед різноманітних технік та прийомів у роботі з негативними емоційними станами дитини під час війни визначено гру. **Наукова новизна** полягає в тому, що гра є тим середовищем, де дитина може відтворити свої переживання, продемонструвати загрози, які її непокоять, і виконати завдання незалежно від тих обмежень/порушень, які існують у неї в повсякденному житті, набутти досвіду встановлювати соціальні контакти, вміння розв'язувати різні непорозуміння та конфлікти. **Висновки.** Найбільш поширеними іграми для роботи з негативними емоційними станами для дітей з особливими потребами є рухливі та сенсорні. Рухливі ігри дають можливість вивільняти негативні емоції та скидати нервові напруження, а сенсорні – заспокоюють і забезпечують здатність зосередитися на приємних переживаннях.

Ключові слова: психологічна корекція, рухливі та сенсорні ігри, діти з особливими освітніми потребами, негативні емоційні стани.

Natalia SCHELL

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of General and Social Psychology,
Vasyl' Stus Donetsk National University
nataliaperegoncuk@gmail.com
ORCID: 0000-0001-5965-5288

Oksana SOLOVEY-LAGODA

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Crisis and Clinical Psychology,
Vasyl' Stus Donetsk National University
o.solovei-lahoda@donnu.edu.ua
ORCID: 0009-0001-1816-0892

USE OF GAMES IN PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF NEGATIVE EMOTIONAL STATES IN CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS DURING WAR

Abstract. The purpose of the article is to study the current topic of psychological correction of negative emotional states in children with special needs during the war. Children with special educational needs are defined as a group of individuals, which includes individuals with various types of psychophysical disorders. The main factors of emotional experiences of children with special educational needs during the war are revealed: uncertainty of the future, lack of information about the real state of events; stress and anxiety from the news, air raids and explosions; crying, anger as a reaction to the situation or emotional reactions of the immediate environment; chronic stress and emotional exhaustion – the cumulative effect of disturbing events, constant worries, experiences of a negative nature. **The research methodology** is based on the general patterns of functioning of the child's psyche during the experience of stressful situations. Children in the vast majority of cases experience difficulties in describing their own experiences, recognizing their own emotional states, and the ability to express their feelings in accordance with real events. Among the various techniques and methods in working with negative emotional states of a child during the war, a game has been identified. **The scientific novelty** lies in the fact that a game for a child is an environment where a child can recreate his experiences, demonstrate threats that worry him and complete tasks regardless of the limitations/violations that exist in his everyday life, gain experience in establishing social contacts, the ability to resolve various misunderstandings and conflicts. **Conclusions.** The most common games for working with negative emotional states for children with special needs are mobile and sensory. Mobile games allow you to freely release negative emotions and relieve nervous tension, and sensory games calm you down and provide the ability to focus on pleasant experiences.

Key words: psychological correction, active and sensory games, children with special educational needs, negative emotional states.

Постановка проблеми. Діти з особливими потребами – це вразлива категорія населення, яка потребує психологічної підтримки та допомоги в повсякденному житті, а в умовах війни це завдання постає ще гостріше. Тривога, нервова напруга та невизначеність – це ті стани, які супроводжують дитину щодня і потребують негайного втручання з боку психолога. Серед усіх засобів, які використовують у роботі з дітьми з особливими потребами, неабияку роль відіграє гра. Корекційні можливості гри полягають у тому, що гра є провідною діяльністю для дитини, через яку вона, з одного боку, може емоційно відреагувати на травматичні, тривожні події воєнного часу, а з іншого – це спроба подолати складні ситуації, побачити обмеження та загрози, спрогнозувати

успішний вихід із тих обставин, в які дитина потрапила, прожити та інтегрувати свої переживання в повсякденне життя.

Саме тому метою публікації є вивчення корекційних можливостей гри в роботі із травматичним досвідом дітей з особливими потребами. Гра є тим доступним та практичним інструментом, який можуть використовувати не тільки психологи, а і батьки чи особи, які їх замінюють. Будь-яка гра несе в собі потенційні можливості для розвитку, навчання та корекції особистості дитини з особливими освітніми потребами (далі – ОПП).

Аналіз джерел та останніх досліджень. Проблема розвитку дітей із психофізичними порушеннями/з особливими освітніми потребами представлена в дослідженнях україн-

ських науковців з різних аспектів. У роботах учених, як-от І. Бех, В. Бондар, В. Синьов, В. Тарасун, Л. Фомічова, М. Шеремет та ін., описано специфіку навчання дітей з особливими освітніми потребами. Особливості психолого-педагогічної корекції вивчали такі вчені, як Л. Занков, О. Граборов, Н. Кузьміна, Т. Власова, І. Грошенкова, Г. Дульнев, І. Єременко, В. Лубовський, Б. Пінський, Є. Соботович та ін. У роботах цих дослідників підкреслюється комплексний характер корекційної роботи в процесі навчання та виховання дітей із психофізичними порушеннями розвитку.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, зважаючи на виклики сьогодення (повномасштабне вторгнення/війна), потреба в психологічній підтримці та допомозі дітей з особливими потребами є вкрай необхідною. Цей аспект не залишився поза увагою дослідників (А. Бойченко, В. Зливков, Л. Прохоренко, Д. Романовська, М. Слюсаревський), у роботах науковців розкрито особливості соціально-психологічної допомоги дітям, постраждалим від бойових дій та війни.

Виклад основного матеріалу. Діти з ООП є більш уразливими під час війни – на емоційному, когнітивному та поведінкових рівнях. Через свої особливості вони потрапляють в групу підвищеного ризику в стресових ситуаціях, як зовнішню реакцію на них можна очікувати регресивних реакцій або навіть регресивних станів, поведінкових змін, як-от метушливість, непосидючість, гострі емоційні спалахи (гнів, плач, істерики), хвилювання або байдужість і апатія тощо.

Характеризуючи емоційні переживання дітей з особливими освітніми потребами під час війни, варто зупинитися на основних умовах, які впливають на їх появу.

1. Відсутність інформації про реальні події та стан справ, невизначеність через дефіцит або профіцит інформації в умовах війни (відсутність планів на майбутнє, навіть на найближчий час, оберігання від тривожної інформації). Повітряні тривоги, переміщення в безпечні регіони та евакуація – це ті події, які для дитини стають незвичними і викликають занепокоєння. Діти з ООП відчують труднощі в розумінні значення подій та сприйманні інформації про обставини, в яких зна-

ходяться, особливо якщо ці обставини швидко змінюються. З причини порушень, які має дитина, наприклад, дитина з порушеннями аутистичного спектра, усе нове буде не просто викликати опір, але й дезорганізовувати її дії. Як наслідок, у дитини можна буде спостерігати агресію, істерику, крик, плач тощо.

2. Високий рівень стресу та нервового напруження. Відсутність можливості чи здатності зрозуміти/пояснити для себе причини ситуації, в якій дитина раптово опинилась, викликає високий рівень нервового напруження та тривогу з усіма наслідками, як-от: психологічна травма, непередбачувані емоційні реакції, непрогнозована поведінка, що може бути небезпечним для життя в умовах негайного реагування на надзвичайні ситуації. Тривале перебування в укриттях, розлука з родичами і друзями та переїзд із рідних місць, утрата звичного середовища, друзів, навіть улюблених іграшок спричиняють тривогу та стрес у дітей.

3. Негативні емоційні стани – агресія, страх, гнів, злість і плач. Агресивна поведінка в дитини може бути формою вираження злості та гніву на ті обставини, які склалися. Ці емоції в дитини виникають як наслідок зміни обстановки, в якій вона перебуває, але досить часто будуть спрямовані на найближче оточення (батьки, опікуни, вихователі, педагоги, однолітки).

4. Емоційне виснаження від війни. З початком війни життя громадян України кардинально змінилось, і якщо на початку повномасштабного вторгнення це здебільшого було пов'язано з неочікуваністю, раптовістю подій, невизначеністю, то зараз ця ситуація ускладнюється тим, що війна вже триває четвертий рік. Неспокій, хвилювання нікуди не поділися – вони мають здатність накопичуватися і впливати на фізичне здоров'я та благополуччя наших громадян. Ще однією особливістю є те, що на початку війни в близькому оточенні дитини побутовала думка, що це скоро закінчиться і батьки намагалися оберігати дітей від тривожних подій/інформації, натомість бойові дії зараз стали реальністю – кожного дня в країні відбуваються обстріли, вибухи, руйнування, втрата людей. І це вже важко приховати, але ще важче цю інформацію донести дитині та допомогти впоратися із травматичними емоційними переживаннями.

З огляду на особливості емоційної сфери дітей з ООП доцільно підбирати такі інстру-

менти корекційної роботи, які допоможуть дитині почуватися вільно та розкуто. Гра для дитини з ООП, з одного боку, – це сенсорне, психологічне, й емоційне розвантаження, а з іншого – вона знімає більшість обмежень, з якими дитина стикається в повсякденному житті. У роботі з дітьми з ООП гра може виступати одним зі шляхів допомоги, опанування дорослих цінностей і правил, моделювання взаємодії з навколишнім світом.

С. Литвиненко визначає гру як джерело задоволення, і саме тому вона активізує дітей і дорослих. Ігротерапія в розумінні науковця – провідний метод психологічної корекції та допомоги дітям. Саме завдяки цілющим особливостям дитячої психіки під час гри творчо розв’язуються проблеми і зцілюються психічні травми [3, с. 9].

Діти в переважній більшості випадків відчують певні труднощі щодо опису власних переживань. Невербальна експресія з використанням різноманітних ігрових предметів і матеріалів для дітей є більш прийнятною, особливо це важливо у випадках певних мовленнєвих порушень або відсутності мовлення взагалі. Гра є природним середовищем для дитини і не потребує докладання значних зусиль. Крім того, діти більш спонтанні, щиро виявляють у грі почуття й переживання і водночас менше, ніж дорослі, здатні до рефлексії почуттів і дій. Тому гра для дитини – це місце, де вона може відтворити свої переживання, продемонструвати загрози, які її непокоять, і виконати завдання незалежно від тих обмежень/порушень, які існують у неї в повсякденному житті. Неабияке значення має рольова пластичність дітей. Дитяче мислення – конкретно образне, тому через гру, малювання, фантазію, маніпуляцію з різноманітними матеріалами відбувається осмислення навколишньої дійсності. Засобами для корекційної роботи з допомогою гри є гра з ляльками, ліплення, малювання, ігри з піском, набори різних предметів (фігурки людей, тварин, іграшкові будиночки, машини, дерева тощо). Ігрові предмети і матеріали є для дитини більш значимими «комунікативними партнерами», ніж дорослі. В ігровій діяльності дитина виражає щодо них певні емоційні реакції та способи роботи, пов’язані з набутим досвідом [3; с. 10].

Гра виступає методом реконструктивного лікувально-корекційного впливу (за наявності

в дитини емоційних і поведінкових порушень невротичного характеру); в інших випадках – як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвивати її сенсомоторні навички, знизити емоційну напругу та ступінь дезадаптації (аутичні, педагогічно і соціально занедбані діти та діти з особливими освітніми потребами); можливе застосування ігрових методів як психопрофілактичного, розвивального засобу [3, с. 8–11].

На основі аналізу психологічної літератури можна виокремити такі основні психологічні механізми корекційного впливу гри: моделювання соціальних відносин, діалогічне спілкування та вираження почуттів дитини в грі; формування паралельно з ігровими й реальних стосунків; розвиток соціальної компетентності та набуття досвіду розв’язання суперечностей та конфліктів; формування довірливості пізнавальних та емоційних процесів (саморегуляція) тощо [1; 2; 3; 4; 5].

Як показує практика, фізична активність дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з ОПП так само, як й інші сфери, має особливості. Зазвичай такі вихованці фізично слабкі, швидко втомлюються й можуть бути роздратованими, а через слабе фізичне здоров’я схильні до частих захворювань. Слабкість рухової сфери дитини гальмує її пізнавальні інтереси, що проявляється в байдужості до всього, що відбувається навколо, низькій пізнавальній активності, усамітненні, ігноруванні виконання певних завдань. Іноді трапляються випадки, коли вихованці проявляють низький рівень пристосування до фізичних навантажень, невправність у виконанні елементарних рухів, неналежного виконання ігрових дій. Порушення рухової активності відображається на слабкій сформованості рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності тощо. Ключовим моментом соціалізації та фізичного розвитку, особливо осіб з порушеннями розвитку, є те, що дошкільники та діти молодшого шкільного віку за своєю природою люблять багато рухатись [1, с. 123].

Активні та рухливі ігри дають можливість зняти нервову напругу, посилити здатність контролювати тіло, особливо якщо грати в такі ігри, що не потребують виконання чітких інструкцій та правил. Це такі ігри, як гра в «подушки» – битися подушками, це «хапалки»

та «обливалки» та різні їх варіанти. Такі ігри дають можливість дитині отримувати задоволення від самого процесу гри і не замислюватися над її інструкціями та правилами, перебувати в моменті тут і тепер – відволікатися від тих тривожних подій, які нині переживає все населення країни. Це спосіб скинути нервову напругу, вивільнити негативні переживання, спосіб проживати своє дитинство незалежно від ситуації в країні, емоцій та переживань батьків, сумні події, з якими доводиться стикатися кожного дня.

Рухливі ігри з правилами теж є корисними і потрібними для дітей з особливими потребами. Вони мають такі переваги:

- 1) для дітей з порушеннями поведінки – це спосіб формування дисципліни;
- 2) засвоєння норм поведінки та загальноприйнятих вимог у суспільстві;
- 3) формування вміння контролювати свої емоції та поведінку, дочекатися своєї черги, стежити за тим, що роблять інші, тощо. Варто згадати такі ігри, як «Море хвилюється», «Третій зайвий», «Панас», «Хусточка», «Каблучка» тощо [1; 4].

Таким чином, основними функціями рухливих ігор є: підвищення тілесно-рухової і розумової активності організму; підвищення рівня самостійності, виховання впевненості; формування чіткості, сили, вправності, швидкості рухів; збереження здоров'я дитини, корекція наявного порушення; створення умов адаптації та соціалізації особистості тощо. Крім того, рухливі ігри в стресових ситуаціях допомагають дітям подолати їх та відволіктися від переживань, пов'язаних із воєнним станом, як-от: емоції рідних та близьких, жахливі кадри в засобах масової інформації з руйнуваннями, загибеллю людей, постійна повітряна небезпека та проблеми окупації.

Наступним видом ігор, які можна використовувати з корекційною метою в роботі з дітьми з ОПП, – сенсорні ігри.

Сенсорні ігри (переливати воду, додавати пісок, олію, фарби, торкатися, гладити, нюхати тощо) знімають сенсорне перевантаження, забезпечують дитині відпочинок, наприклад, від спілкування з іншими людьми. А з іншого боку – це можливість отримати нові знання та навички. Тут на допомогу можуть стати пісочна терапія, сенсорні кульки, «бізі-куб»,

«впізнай тварину навпомацки» тощо. Найбільш поширеними і доступними в плані заохочувального матеріалу можуть бути ігри з водою та ігри з прищипками.

Заняття з водою піднімають настрій у малюків, дарують їм величезну кількість позитивних емоцій. Дитина в цьому віці пізнає і краще засвоює навколишній світ тактильно і емоційно. Можна запропонувати дитині вилувати предмети з води, проводити експерименти з губкою, робити водоспадик, шторм у воді за допомогою трубочки та дихання. І цей перелік завдань можна змінювати залежно від віку дитини та її психофізичного порушення.

«Ігри з прищипками». Для роботи потрібно підібрати різнокольорові пластмасові прищипки. Це збагатить тактильний досвід дитини (прищипки мають легко розкриватися). З картону треба вирізати силуети квіточки, сонечка, їжачка тощо та запропонувати дитині зробити для квіточки пелюстки, для сонечка – промінчики, для їжачка – голочки з прищіпок. Увесь час потрібно коментувати свої дії та називати колір прищіпок. Така гра допоможе дитині отримати нові знання про предмети навколишнього світу та їх характеристики, як-от форма, колір, величина.

Для дітей з розладами аутичного спектра можна використовувати вправи:

– «Змішуємо фарби». Фарби різних кольорів змішуються для отримання нових кольорів і відтінків;

– «Частування для ляльок». Ляльки та інші іграшки сидять за столом, а перед ними стоїть «частування»: склянки з водою певного кольору (червоний – для імітації вишневого соку, білий – молока, або ж можна використовувати справжні напої). У процесі гри можна використовувати різні сюжети (день народження, кафе), вчитися рахувати «гостей», що сидять за столом, передавати один одному склянки тощо.

Такі ігри дають можливість дитині опанувати новий досвід побудови соціальних контактів, ознайомити з різними подіями та правилами поведінки, налагодити контакт із відвідувачами кафе, гостями на дні народження тощо, навчити дитину рахувати та ознайомити з різними продуктами харчування, що є досить важливим для цієї категорії дітей, зважаючи на їх вибірковість у виборі страв.

Таким чином, гра для дитини – це природне середовище, де вона може себе поводити без-

посередньо і невимушено. Корекційні можливості гри проявляються в здатності вільно виражати свої переживання без вагань та пересторог, інтегрувати травматичний досвід війни та її наслідків, здобути новий емоційний досвід і знання про навколишній світ.

Висновки. Підводячи підсумки теоретичних розвідок проблеми психологічної корекції негативних емоційних станів з дітьми з особливими освітніми потребами, можна констатувати той, факт що такі діти – це вразлива категорія осіб. Психологічна корекція негативних емоційних дітей з ОПП ускладнюється через їх психофізичні порушення (залежно від виду порушення), наприклад, дитина може не вміти розпізнавати емоції, проявляти їх невідповідно до ситуації або взагалі бути беземоційною, крім того, війна спричинила переживання, з якими дитина не вміє справлятися. А тому психологічна корекція негативних емоційних станів повинна відбува-

тися в найбільш природних умовах. Саме гра є тим середовищем, що забезпечує дитині комфортні умови для життєдіяльності, знімає обмеження, які існують у неї в повсякденному житті, та дає змогу проявити свої емоції відповідно до ситуації. У грі дитина може продемонструвати свої побоювання, загрози, страхи та виразити свої переживання. Серед найбільш поширених ігор, які можна використовувати з корекційною метою, – рухливі ігри як спосіб емоційного вивільнення та зняття стресового напруження та сенсорні ігри як спосіб відволікання від негативних подій, збагачення свого чуттєвого досвіду приємними сенсорними відчуттями.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні доцільності використання інших інструментів у корекції негативних емоційних станів дитини та розробленні програм з їх використання в роботі із травматичним досвідом під час війни.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дмитрів Р., Матішак М., Матвєєва Н. Використання рухливих ігор у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами дошкільного та молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*. 2022. № 7–8 (205–206). С. 122–127.
2. Котко Т.П. Психокорекційна діяльність практичного психолога з формування сприятливого психічного клімату в колективі школярів. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 1–2. С. 163–169.
3. Литвиненко С.А. Ігротерапія як метод психологічної допомоги дітям і підліткам. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. Вип. 3. С. 8–11.
4. Нагорна О.Б., Григус І.М. Розвиток моторики дітей раннього віку з синдромом розладу рухових функцій. *Спортивна наука України*. 2011. № 2. С. 105–114.
5. Семеніна Ж.О., Голяченко А.О. Ігротерапія як засіб реабілітації дітей із затримкою рухового розвитку. *Медсестринство*. 2022. № 2. С. 28–30.

REFERENCES:

1. Dmytriv, R., Matishak, M., & Matveieva, N. (2022). Vykorystannia rukhlyvykh ihor u roboti iz ditmy iz osoblyvymy osvithnimy potrebamy doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku [The use of mobile games in working with children with special educational needs of preschool and primary school age]. *Youth and the market*, 7–8(205–206), 122–127. [in Ukrainian].
2. Kotko, T.P. (2012). Psykhokorektsiinaliialnist praktychnoho psykhologa z formuvannia spriiatlyvoho psykhichnoho klimatu v kolektyvishkoliariv [Psychocorrectional activities of a practical psychologist in the formation of a favorable mental climate in a schoolchildren's team]. *Pedagogy and psychology*, 1–2, 163–169. [in Ukrainian].
3. Lytvynenko, S.A. (2014). Ihroterapiia yak metod psykhologichnoi dopomohy ditiam i pidlitkam [Play therapy as a method of psychological assistance to children and adolescents]. *Psychology: reality and prospects*, 3, 8–11. [in Ukrainian].
4. Nahorna, O.B., & Hryhus, I.M. (2011). Rozvytok motoryky ditei rannoho viku z syndromom rozladu rukhovyykh funktsii [Development of motor skills of young children with motor function disorder syndrome]. *Sports Science of Ukraine*, 2, 105–114. [in Ukrainian].
5. Semenina, Zh.O., & Holiachenko, A.O. (2022). Ihroterapiia yak zasib rehabilitatsii ditei iz zatrymkoiu rukhovoho rozvytku [Play therapy as a means of rehabilitation of children with delayed motor development]. *Medsestrynstvo*, 2, 28–30. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 22.07.2025

Дата прийняття статті: 27.08.2025

Опубліковано: 27.10.2025