

2. Григоренко Г. І. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко. Запоріжжя : ЗНУ, 2006.

3. Єланська Д. В. Роль здоров'язберігаючих технологій в оптимізації процесу корекції мовлення дошкільнят / Д. В. Єланська, В. М. Кондель. *Проблеми цивільного захисту населення та безпеки життєдіяльності: сучасні реалії України* : матеріали IV Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції, 20 квітня 2018 р. Київ : НПУ ім.М. П. Драгоманова, 2018. С. 48–49.

4. Заковоротна Н. О. Су джок терапія в логопедичній роботі з дітьми дошкільного віку. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації*. Суми, 2015. С. 67–70.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-79>

ЕЛЕМЕНТИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Потюк Софія Василівна

*доктор філософії з педагогіки,
асистент кафедри фізичної терапії, реабілітації, спеціальної
та інклюзивної освіти*

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

м. Ужгород, Україна

Постановка актуальності проблеми. Сьогодення в Україні характеризується постійними повітряними тривогами, руйнуванням будинків, втратами близьких людей – це психотравмуючі події, наслідки яких назавжди закарбуються в пам'яті як і дорослих, так і дітей. Беззаперечно, події мають глибокий негативний вплив і на ментальне здоров'я дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП). Загалом, більшість дітей з ООП потребують психологічної підтримки, з цією метою доцільно приділяти увагу роботі з емоціями, тривожністю, мовленнєвими труднощами; опануванню навичок автоматичних думок; ідентифікації думок та емоцій через мистецтво, навчання альтернативної поведінки та її підкріпленню, тощо. Відтак, для реалізації зазначеної мети доречно проаналізувати застосування елементів когнітивно-поведінкової терапії (далі – КПТ) у дітьми з ООП.

Аналіз наукових досліджень. У вітчизняному науковому просторі дослідженням впливу психологічних технік на дітей з ООП займалися Л. Вакалюк, О. Вовченко, О. Кіргізов, А. Пех, Л. Прохоренко, О. Савченко. Підтримуємо думку дослідників О. Кіргізова, А. Пеха, Л. Прохоренко, що важливо адаптувати техніки з урахуванням індивідуальних особливостей дитини – рівня розвитку, характеру порушення, мотиваційного профілю та чутливості до сенсорних стимулів [2, с. 215]. Із парадигми досліджень закордонних вчених відзначаємо D. Dagnan, G. Kulnazarova, L. Kose, D. Spain, G. Fynn. Зокрема, G. Kulnazarova, Zh. Namazbaeva, L. Butabayeva, L. Tulepova дослідили застосування когнітивних підходів до дітей з інтелектуальними порушеннями, описали виклики, з якими зіштовхуються практики та проаналізували стратегії їх вирішення [3]; у дослідженнях вчені D. Spain, V. Milner, D. Mason, H. Iannelli, Ch. Attoe, R. Ampegama, L. Kenny, A. Saunders, Fr. Happé, K. Marshall-Tate зосередилися на дітях з розладами аутистичного спектру, а саме: на огляді бар'єрів і модифікацій КПТ; як результат – описано шість ключових бар'єрів та запропоновано адаптаційні практики.

Попри значну кількість досліджень, в даному напрямку, корисно розглянути конкретні практичні кроки щодо підтримки дітей з ООП в умовах війни в Україні.

Мета наукової розвідки – обґрунтувати вплив елементів КПТ як засобу підтримки дітей з ООП в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Згідно з численними напрацюваннями визначено, що КПТ ґрунтується на концептуальній моделі, яка представляється у вигляді формули АВС: Activating event (подія, яка відбувається в реальності, що є стимулом для суб'єкта); Belief (система особистісних переконань, когнітивних думок та уявлень, як дитина сприймає подію); Emotional consequences (підсумкові емоційні та поведінкові наслідки, як результат оцінки події) [1, с. 107]. Відтак, в основі КПТ лежить ідея, що думки, почуття та дії нерозривно пов'язані між собою. У травматичних умовах підхід, а точніше елементи КПТ, дозволяють дітям впоратися з надмірною тривогою і страхом, ідентифікувати деструктивні переконання.

Корекційно-розвиткові заняття з дітьми з ООП – невід'ємна частина інклюзивного навчання. Заняття із використанням елементів КПТ мають специфіку, яка визначається особливостями розвитку та емоційним станом дітей. По-перше, діти зазвичай мають знижений рівень розвитку пізнавальних процесів (мислення, пам'ять, сприймання, увага і т.д.), на корекційно-розвиткових заняттях важливо надавати просте і зрозуміле пояснення, зокрема і візуальну підтримку за потреби. По-друге, застосування ігор чи демонстрування реакцій на

емоційні ситуації. По-третє, навчання дітей з ООП не тільки визначати та називати емоції, а й пов'язувати думки з поведінкою (Думаю – дію – відчуваю). Як показує практика, роботі з дітьми з ООП зазвичай використовують спрощені техніки КПТ, як-от: роботу з думками, схеми підкріплення. Варто зазначити, що в умовах війни корекційному педагогу чи психологу необхідно урахувати індивідуальний рівень тривоги та стресу дітей, і, власне, особистісні ресурси.

Впровадження на заняттях елементів КПТ передбачають «унікальну» структуру, яка умовно містить такі етапи: ідентифікація проблемної ситуації, розуміння пов'язаних думок і почуттів, розробка стратегії вирішення та відпрацювання нових корисних навичок. Загалом, цілісність заняття вибудовується за допомогою технік: активізація поведінки, рольові ігри, когнітивна реструктуризація, техніки регуляції емоцій, техніки експозиційної терапії, техніки «заземлення», які допомагають відновлювати психологічну рівновагу, адаптуючи їх відповідно до віку та можливостей дітей з ООП.

Досліджуючи означену проблему, варто розглянути техніки, які доцільно застосовувати з дітьми з ООП у процесі корекційно-розвиткових занять у воєнний період.

Техніка «Що я відчуваю?». Метою техніки є допомогти дитині з ООП усвідомити емоції, зменшити страх і тривогу. Методичні вказівки. Корекційний педагог/психолог розкладає перед дитиною емоційні малюнки. Дитина показує, що відчуває і називає емоцію. Техніку рекомендовано використовувати з метою, пояснення що всі емоції нормальні в стресовій ситуації.

Вправа «Думка чи факт». Метою вправи є навчити дитину відрізняти уявлення від реальних фактів. Методичні вказівки. Дитина згадує та називає неприємну ситуацію, а потім разом із психологом визначає думку та факт. Наприклад, думка звучить так: «У класі мене всі однолітки ігнорують», зокрема як факт виокремили: «Марійка та Дмитро не захотіли, щоб я приєднався до них під час групової роботи».

Техніка «Якщо я чую сирену, то про що думаю». Метою техніки є розпізнавання тривожних думок. Методичні вказівки. Проводиться бесіда, під час якої використовуються прості питання, фрази, приклади із повсякденного життя («Що я відчуваю?», «Про що я думаю?», «Що можу зробити?»).

Вправа арт-терапевтичного спрямування «Страшний монстрик страху». Мета вправи: робота зі страхами та тривожністю. Методичні вказівки. Вправа складається з двох етапів. І етап – дитина малює символ страху – страшного монстра, далі із психологом обговорюють деталі малюнку (вигляд монстра, його думки та сила, яка відлякує).

II етап – робота над створеним малюнком, надання монстрику елементів комічності та дружелюбності.

Техніка «Мішечок безпеки». Метою техніки – надання дитині відчуття безпеки. Методичні вказівки. Дитина складає власну коробку з улюбленими іграшками та речами, заспокійливими картками та малюнками. Маленьку коробку дитина з ООП зможе використовувати під час повітряної тривоги. Отже, важливим чинником щодо досягнення позитивного ефекту у використанні елементів КПТ є те, як цікаво та доступно подається матеріал, який включає ігри, розповіді, малювання, складання улюблених речей та інші творчі активності.

На основі аналізу наукових праць та власного досвіду нами схарактеризовано потенціал елементів когнітивно-поведінкової терапії в інклюзивному середовищі. Зокрема, для дітей з особливими освітніми потребами – це техніки, які покращують емоційну регуляцію та допомагають контролювати імпульси; сприяють розвитку навичок самоконтролю; зменшують тривожність та агресивні реакції.

Висновок. На закінчення слід наголосити, що впровадження елементів КПТ як засобу підтримки дітей з ООП в умовах воєнного стану є необхідним для збереження ментального здоров'я, оскільки техніки допомагають покращувати поведінкові реакції та змінювати деструктивні патерни поведінки.

Література

1. Ігумнова О., Михайлов А. Когнітивно-поведінкова терапія як метод корекції самоушкоджень підлітків. *Psychology Travelogs*. 2022. № 1. С. 99–114.

2. Кіргізов О., Пех А., Прохоренко Л. Арт- та медіатехнології у формуванні адаптивної поведінки дітей з особливими освітніми потребами. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 2025. Вип. 118(2). С. 202–219. <https://doi.org/10.33189/ectu.v118i2.259>

3. Kulnazarova G., Namazbaeva Zh., Butabayeva L., Tulepova L. Cognitive Therapy for Children with Intellectual Disabilities: A New Look at Social Adaptation Skills and Interpersonal Relationships. *Occup Ther Int*. 2023 Apr 3;2023:6466836. doi: 10.1155/2023/6466836 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10085646/> (дата звернення 01.10.2025).

4. Spain D., Milner V., Mason D., Iannelli H., Attoe Ch., Ampegama R., Kenny L., Saunders A., Happé Fr., Marshall-Tate K. Improving Cognitive Behaviour Therapy for Autistic Individuals: A Delphi Survey with Practitioners. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*. 2022 Apr 8; Vol. 41(1). P. 45–63. doi: 10.1007/s10942-022-00452-4 URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8991669/> (дата звернення 02.10.2025).