

консультування необхідно враховувати, що люди з різними особистісними особливостями схильні до активації певних механізмів психологічного захисту.

Отже, насильство над членами сім'ї є одним з найпоширеніших порушень прав людини у світі, оскільки воно може призвести до травм або смерті. Щоб допомогти жертвам і запобігти серйозним наслідкам, необхідна своєчасна та комплексна підтримка.

Список використаних джерел

1. Жертви сімейного насильства у Кропивницькому: куди звертатися за допомогою, що робити? *Кропивчанка*: веб-сайт. URL: kropyvnychanka.com
2. Консультування і психотерапія жертв насильства. *Medbib*: веб-сайт. URL: medbib.in.ua
3. Стрельченко О. Г., Шевченко Л. В. Співвідношення понять «домашнє насильство» та «насильство в сім'ї»: порівняльно-правовий аспект. URL: dspace.uzhnu.edu.ua
4. Capaldi, Deborah et al (April 2012). A Systematic Review of Risk Factors for Intimate Partner Violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231–280.
5. Domestic violence in the Times: From civil unrest to spouse abuse.
6. Wallace, Harvey (2005). Characteristics of family violence. У Wallace, Harvey. *Family violence: legal, medical, and social perspectives*. Boston, Massachusetts: Pearson. С. 2.

Тетяна Панасюк

СТАБІЛІЗАЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ПСИХОГІМНАСТИКИ

Нині воєнні події в Україні негативно впливає на психіку дітей, здійснюючи травмівний вплив на їхню емоційну сферу та порушує всі психічні процеси. Війна стала причиною стресу та додаткового навантаження дітей, що є найбільш чутливими до кризових ситуацій, ніж дорослі.

Відтак, під впливом цих подій, формуються негативні емоційні стани, які справляють гальмівний та деформуючий вплив на загальний особистісний розвиток дитини, на розвиток її пізнавальної сфери.

З метою стабілізації психічних станів дітей використовуються вправи та ігри психогімнастики, яка дає можливість визначити психічний стан дитини, рівень самооцінки та емоційного напруження.

Поняття «психогімнастика» (грец. *psyche* – душа + *gymnastike від gymnazo* – вправляю, треную) трактується дослідницями К. Крутій та О. Фунтіковою, як «вид кінезитерапії, що містить ігрові варіанти

психотерапії, етюди, які тренують, активізують психомоторику, вправи, ігри, спрямовані на розвиток різних боків психіки дитини» [2, с. 219].

Психогімнастика включає спеціальні заняття (етюди, вправи, ігри), спрямовані на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини, її пізнавальну, емоційну, особистісну сфери. Використання елементів психогімнастики дозволяє органічно поєднати вплив дорослого на дитину з урахуванням її природних нахилів та здібностей. Вправи можна використовувати як для загального розвитку дитини, так і для корекції різних психічних станів (боязкості, надмірної рухливості, слабкої концентрації уваги, істеричності, замкнутості тощо) [3]. При цьому має бути створена обстановка спонтанності при добровільній внутрішній дисципліні, невимушеності та розслабленості.

Психогімнастика дає дитині можливість виконувати рухи та відчувати різні м'язові відчуття, розрізняти, порівнювати їх; змінювати характер рухів (різкі, плавні, напружені, розслаблені, повільні, швидкі, протилежні тощо) та контролювати власні емоційні стани. Більшість вправ та ігор психогімнастики імітаційного характеру: рух транспорту, поведінка тварин, птахів, вчинки казкових героїв. Так, наприклад, дітям дошкільного віку пропонуються такі імітаційні вправи: «Добра чарівниця», «Зайчєня в телевізорі», «Незнайко-Незгода», «Ляльковий театр» тощо.

Для вираження уваги та зосередженості через засвоєння моторного компонента психічних станів, проводять вправи у вигляді концертів, театральних дій, живих картин, таких як: «Маленький скульптор», «Чарівник», «Веселий м'ячик», «Гра з шарфіком», «Лагідне кошеня», «Казкова вистава», «Танцюристи», «Сова», «Тихіше», «Заєць і вовк» тощо. З метою розслаблення м'язів та опанування прийомами зняття психом'язової напруги використовуються вправи, як от: «Повітряна кулька (м'яч)», «Зачароване місто», «Море хвилюється», «Іменний пиріг», а також вправи дихальної гімнастики: «День народження», «Вітрильник», «Чарівний ліс», «Паперова кулька», «Якщо зможеш – повтори», «Глибокий вдих» та ін.

Навчаючи дітей виражати власні емоційні стани, обігруємо вправи, в яких діти імітують сміх, задоволення, радість тощо. Бадьорий настрої допомагають створити такі ігри і вправи, як: «Веселі друзі», «Паровозик із Ромашкового», «Сердитий дідусь», «Мурашка стомилась», «Подив», «Вусаті і хвостаті», «Люта Гієна», «Нічні звуки», «Острів плакс», «Вітер-пустунець», «Віддай» тощо.

Коригуючи рухову активність дітей, використовуємо вправи імітаційного характеру: «З купинки на купинку», «Спіймай комара», «Букет для матері», «Майстри», «Врятоване кошеня», «На березі моря», «Недочули», «Чортєня», «Розвідник», «Солдати», «Цікава зарядка».

Під час роботи з дітьми з негативними психічними станами (егоїзм, жадібність, страх, тривожність, упертість) та недотриманням моральних норм, використовуються вправи для вираження моральних почуттів та окремих рис характеру («Три настрої», «Царівна-Нєсмїяна», «Білоччині

окуляри») та ігри: «Доброго ранку», «Передай настрій», «Чарівник», «Я – листочок», «Танок метеликів», «Смачні ягоди», «Привітаймося з сонечком», «Козуб», «Котиться м'яч», «Лимон», «Котик спить», «Маленькі деревця», «Маленький клубочок», «Ясне сонечко», «Пташка», «Сніжинки», «Сонце, пісок і море», «Дружба починається з посмішки», «Я – пташка», «Лисиця шукає маму», «Звук», «Квіти прокидаються», «День-ніч», «Дощ», «Колір», «Хмаринки» тощо.

Таким чином, використовуючи вправи та ігри психогімнастики у освітньому процесі закладів дошкільної освіти та в сім'ї, навчаємо дітей виражати позитивні емоції один до одного та дарувати гарний настрій, краще розуміти себе та оточуючих людей, звільнитися від негативних емоційних станів, зайвого напруження, комунікативних бар'єрів та долати життєві труднощі.

Список використаних джерел

1. Дошкільна освіта: словник-довідник: понад 1000 термінів, понять та назв / упор. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2010. 324 с. Бібліогр.: С. 5–7. («Словники»).
2. Друзяк О. М. Психогімнастика URL: <https://naurok.com.ua/dobirka-psihogimnastika-138349.html> (дата звернення: 13.03.2024).
3. Психогімнастичні вправи для всебічного розвитку дитини <https://www.logoclub.com.ua/poradi-psikhologa/71-psihogimnastichni-vpravi-dlya-vsebichnogo-rozvitku-ditini> (дата звернення 13.03.2024).

Роман Панченко

ТИМЧАСОВО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ: ТЕРМІНОЛОГІЧНІ РОЗМЕЖУВАННЯ

Для дослідження соціальної політики Європейського Союзу щодо зовнішньо переміщених з України осіб важливо розмежувати термінологію на позначення різних категорій осіб, адже вони по-різному трактуються у контексті процедур надання міжнародного захисту та визначення відповідальної держави-члена ЄС за розгляд їхніх заяв. Розглянемо, які поняття використано на позначення тимчасово переміщених осіб та як їх розтлумачено у засадничих документах Європейського Союзу, на яких ґрунтується його соціальна політика щодо таких осіб. У таблиці представлено документи у хронологічному порядку, що унаочнює першоджерело та дає змогу зробити висновок, чи згодом відбувалися зміни у розумінні основних понять. Маємо зазначити, що для уникнення різночитань подаємо після першого використання поняття в дужках англomовний варіант, такий, який подано в оригінальних документах. Якщо поняття повторюються, їхній переклад не дублюємо (див. табл. 1).