

УДК 37.015.3:159.942:355.01

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

РОМАНЮК Людмила

Вихователь вищої категорії;

Тернопільська спеціальна загальноосвітня школа

Тернопільської міської ради Тернопільської області

м. Тернопіль, Україна

<https://orcid.org/0009-0005-6234-767X>

АКМЕНС Лариса

Вчитель-логопед,

Тернопільська спеціальна загальноосвітня школа

Тернопільської міської ради Тернопільської області

м. Тернопіль, Україна

e-mail: 0969@ukr.net

<https://orcid.org/0009-0006-0578-9997>

ІГРИ В УКРИТТІ: ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ТРИВОГУ

Анотація. Стаття присвячена проблемі психологічної підтримки дітей з інтелектуальними труднощами під час перебування в укриттях у період повітряних тривог. В умовах воєнного стану перебування у сховищах стало частиною освітнього процесу, що створює додаткове психоемоційне навантаження на дітей, особливо на тих, які мають особливі освітні потреби. Різка зміна середовища, порушення звичного розпорядку дня, обмежений простір та інтенсивні звукові подразники можуть викликати у таких дітей дезорієнтацію, підвищену тривожність, страх і сенсорне перевантаження. У зв'язку з цим виникає потреба у пошуку доступних і ефективних педагогічних інструментів, які допоможуть стабілізувати емоційний стан дитини та забезпечити продовження її розвитку навіть у складних умовах.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*corresponding author: ROMANIUK Liudmyla

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

<http://aqce.com.ua/>

У статті представлено різні категорії ігор: дихальні вправи для регуляції нервової системи, музично-ритмічні активності для переключення слухової уваги, творчі заняття для емоційного розвантаження, настільні ігри для підтримки когнітивного розвитку, тілесні та рухливі вправи для зняття м'язової напруги, а також словесні ігри для стимуляції мовлення та комунікації. Показано, що систематичне використання таких ігор сприяє зменшенню рівня тривоги, формуванню відчуття безпеки, розвитку комунікативних і когнітивних навичок дітей. Автор доводить, що навіть у кризових умовах укриття може перетворитися на безпечний простір підтримки, взаємодії та розвитку дитини.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами; інтелектуальні труднощі; ігри в укритті; повітряна тривога.

1. ВСТУП

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану та регулярних повітряних тривог перебування в укриттях стало невід'ємною частиною освітнього процесу в Україні. Якщо для дорослих це простір вимушеного очікування, то для дітей, особливо з особливими освітніми потребами, він часто є джерелом підвищеного стресу та тривоги. Для учнів з інтелектуальними порушеннями різка зміна середовища, порушення звичної рутини та обмежений простір можуть спричинити дезорієнтацію, посилення емоційних реакцій і труднощі поведінкової саморегуляції. У зв'язку з цим виникає потреба у використанні спеціальних педагогічних підходів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану дітей.

Практичне застосування запропонованих вправ здійснювалося в умовах діяльності Тернопільської спеціальної загальноосвітньої школи під час воєнного стану. Унаслідок регулярних повітряних тривог освітній процес неодноразово продовжувався в укритті, розташованому у підвальному приміщенні закладу. Це зумовило необхідність адаптації корекційно-розвивальних методик до умов обмеженого простору та підвищеної тривожності учнів.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*corresponding author: ROMANIUK Liudmyla

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

<http://aqce.com.ua/>

У роботі використовувалися короткі структуровані вправи: дихальні, ритмічні, сенсорні та ігрові активності, які застосовувалися як безпосередньо під час перебування в укритті, так і під час занять у класах після сигналів повітряної тривоги з метою відновлення емоційної рівноваги дітей.

Методики використовувалися у роботі з учнями з особливими освітніми потребами, зокрема з інтелектуальними порушеннями легкого та помірною ступенів, розладами аутистичного спектра, порушеннями мовлення та труднощами емоційно-вольової регуляції. Загалом у закладі навчається 128 учнів, значна частина яких потребує додаткової психологічної підтримки.

Результати систематичних педагогічних спостережень засвідчили позитивний вплив запропонованих вправ на психоемоційний стан дітей. Застосування дихальних, ритмічних і сенсорно орієнтованих активностей сприяло зниженню рівня тривожності, страху та емоційної напруги, а також зменшенню проявів плачу, рухового збудження та дезорганізації поведінки. Після виконання вправ більшість учнів демонстрували відновлення здатності до взаємодії з педагогом і однолітками, активніше включалися у спільну діяльність та реагували на інструкції.

Узагальнений аналіз результатів показав, що позитивна динаміка спостерігалася приблизно у 70 % учнів старших класів і близько 80 % дітей молодшого шкільного віку. Особливо ефективними зазначені методики виявилися для молодших школярів та дітей із підвищеною потребою у сенсорній підтримці.

Отже, систематичне використання коротких структурованих ігор, дихальних вправ та сенсорних активностей є ефективним педагогічним інструментом психологічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами в умовах перебування в укритті та сприяє стабілізації їхнього емоційного стану в умовах воєнного часу.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та практичному описі комплексу адаптованих ігрових та психорегуляційних вправ, спрямованих на зниження рівня тривожності та стабілізацію психоемоційного стану дітей з інтелектуальними

порушеннями під час перебування в укриттях у період повітряних тривог.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні та систематизації комплексу адаптованих ігрових і психорегуляційних практик, спрямованих на психологічну підтримку дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах перебування в укритті під час повітряних тривог. У статті вперше узагальнено практичний педагогічний досвід використання дихальних, сенсорних, ритмічних та когнітивно-ігрових активностей як засобу стабілізації психоемоційного стану дітей у кризових умовах воєнного часу та представлено їх адаптацію до освітнього середовища спеціальної школи.

2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Виклад основного матеріалу. Ігрова діяльність у стресових умовах виконує функції психологічної стабілізації, емоційної регуляції та соціалізації дитини. Дослідники підкреслюють, що гра є природним механізмом подолання емоційного напруження та опрацювання пережитих подій, особливо в умовах травматичних ситуацій (Ayres, 2005). Для дітей з інтелектуальними порушеннями структурована ігрова діяльність створює передбачуване середовище, що сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню відчуття безпеки.

Для цих дітей різка зміна середовища, порушення звичної рутини, обмежений простір та незрозуміла ситуація можуть спричинити дезорієнтацію та посилення емоційних реакцій. Стандартні методи заспокоєння часто виявляються неефективними.

За даними досліджень сенсорної інтеграції, тілесно-орієнтовані та ритмічні вправи сприяють стабілізації нервової системи та покращенню саморегуляції дітей (Ayres, 2005). Використання сенсорних та рухових активностей є особливо ефективним для дітей з розладами аутистичного спектра та інтелектуальними порушеннями.

Українські науковці також наголошують на важливості використання ігрових методик у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Зокрема, В. Бондар та А. Колупаєва

підкреслюють, що структурована діяльність і підтримка емоційної безпеки є ключовими умовами ефективного навчання та розвитку таких дітей (Колупаєва, 2019; Бондар, 2018).

Ігри в умовах стресу виконують кілька ключових функцій, які допомагають дітям, і особливо дітям з ООП, впоратися з надмірним навантаженням:

✓ Психологічна стабілізація та зниження тривоги. Головна мета гри в укритті — це зменшення рівня стресу та страху.

✓ Емоційне вивільнення та регуляція. Гра є природним способом для дитини опрацювати та висловити свої емоції.

✓ Підтримка розвитку та комунікації. В умовах, коли освітній процес порушений, гра підтримує когнітивні функції.

✓ Соціалізація. Спільні ігри сприяють взаємодії, спілкуванню та підтримці між дітьми та дорослими, зміцнюючи відчуття спільноти та єднання.

Для дітей з інтелектуальними труднощами, важливість гри зростає багаторазово. Ці діти особливо потребують передбачуваності та чіткої рутини. Структурована гра забезпечує їм необхідний порядок серед хаосу. Гучні звуки сирени можуть викликати сенсорне перевантаження. Тихі музичні ігри та дихальні вправи є прямим інструментом для його запобігання.

Метою даної статті є презентація та обґрунтування комплексу інтелектуально-сенсорних ігор, які перетворюють обмежений простір укриття на контрольований та безпечний простір розвитку. Ці ігрові практики використовують прості матеріали та сфокусовані на ключових терапевтичних та розвивальних функціях: заземленні, переключенні слухової уваги, емоційній розрядці та підтримці когнітивних навичок. Ми доведемо, що через цілеспрямовану ігрову діяльність можна здійснити перехід «Від тривоги до спокою», забезпечуючи психологічну стійкість та емоційну рівновагу особливих дітей у найскладніші часи.

Запропоновані ігри розділені на ключові категорії, які мають на меті:

✓ Регуляція нервової системи (дихальні та тілесні вправи). Негайна допомога у заземленні, відновленні контролю над власним тілом і скиданні фізичної напруги.

✓ Слухова нейтралізація (музика та співи). Перенаправлення слухового сприйняття з хаотичного та загрозливого звуку сирени на організований та заспокійливий ритм.

✓ Підтримка розвитку (словесні, настільні, творчі ігри). Забезпечення безперервності навчання через прості, повторювані дії, що тренують пам'ять, увагу та дрібну моторику.

Вибір ігор та активностей для дітей з інтелектуальними труднощами в умовах укриття ґрунтується на кількох ключових принципах, що враховують їхні особливі потреби та психоемоційний стан у стресовій ситуації.

✓ Принцип структурованості та передбачуваності. Діти з інтелектуальними труднощами потребують чіткої структури та рутини. В умовах укриття, де рутина порушена, гра має компенсувати цей дефіцит.

✓ Прості та послідовні кроки. Всі ігри повинні мати короткі та зрозумілі інструкції. Необхідно використовувати візуальну підтримку (жести, картки), якщо це можливо, щоб мінімізувати необхідність у складному вербальному розумінні.

✓ Циклічність. Заохочується повторення одних і тих самих ігор. Знайома діяльність знижує тривогу і сприяє консолідації навичок.

✓ Пріоритет сенсорної інтеграції. Внутрішня напруга та стрес найкраще знімаються через тілесну та сенсорну діяльність. Тактильні, кінестетичні та слухові практики допомагають дитині «заземлитися» та відчувати своє тіло.

✓ Тактильна стимуляція. Ігри, такі як «Що у мене в руці?», задіюють дотик, допомагаючи переключити фокус уваги зі зовнішньої небезпеки на внутрішні відчуття.

✓ Регуляція Дихання та Ритму. Прості ритмічні вправи (плескання, повторення звуків) працюють як природний регулятор нервової системи.

✓ **Мінімізація Ресурсної Бази.** Враховуючи обмеженість укриття, методологія передбачає використання мінімального, легкодоступного та безпечного реквізиту. Використання предметів побуту, що є під рукою (ключі, гумки, одяг).

Дихальні вправи

Метою цих ігор є перенавчання дихального циклу на довгий та контрольований видих, що активує парасимпатичну нервову систему і забезпечує швидке фізичне розслаблення.

1. «Квітка і Свічка». Вдих (*нюхаємо квітку*), дитина робить короткий, повільний вдих носом, наче нюхає свою улюблену квітку. Видих (*задуваємо свічку*) - робить довгий і сильний видих ротом, наче намагається задути свічку.

2. «Здуй Сніжинку/Пір'їнку». Якщо є можливість, використайте маленький шматочок вати, паперу або пір'їнку. Завдання: дути дуже повільно і рівномірно, щоб об'єкт тримався в повітрі якомога довше, не падаючи.

3. «Дихання 5, 4, 3» (Ритмічне). Дорослий задає простий ритм: 5 секунд (рахунок) — тихий вдих; 4 секунди — затримка; 3 секунди — довгий видих. Ритм можна спрощувати до 3-1-3.

«Дихаємо як звірі». Вдих: набираємо повітря, як ведмідь (*глибоко, тихо*). Видих: видихаємо голосно, як змія («ш-ш-ш-ш») або тигр («р-р-р-р»).

Рекомендації:

Непримусовість: не змушуйте дитину дихати глибше, ніж їй комфортно, особливо на початку. Тихе, повільне дихання вже є ефективним.

Візуалізація: завжди використовуйте прості образи («гори», «кулі», «свічки») – це робить абстрактний процес дихання конкретним та зрозумілим.

Спільна участь: дорослий завжди дихає разом з дитиною. Ваш спокійний ритм є найкращим прикладом для наслідування.

Позиція: дихальні вправи найкраще виконувати в зручній, розслабленій позі (сидячи чи лежачи).

Музика та співи

Дуже важливо в першу чергу залучити слуховий канал сприйняття інформації, перенавантажений тривожними завиваннями сирени. Метою цих занять є перефокусування слухової уваги дитини з небезпечних і гучних звуків на спокійні, контрольовані та приємні. Для дітей з інтелектуальними труднощами звук – це потужний сенсорний вхід, який може як посилювати, так і зменшувати тривогу. Ритм — це простий, чіткий і передбачуваний звук. Він допомагає мозку замінити небезпечний, неорганізований звук тривоги на безпечну, організовану і зрозумілу звукову модель.

1. «Ритмічне ехо». Дорослий створює простий, короткий ритм за допомогою легких стуків по колінах, столу або тихих плескань у долоні. Дитина повинна точно повторити ритмічний малюнок. Замість того, щоб бути пасивним слухачем хаотичних і страшних звуків (*сирена*), дитина активно створює власний звук (*ритм*). Це дає їй відчуття безпеки та контролю над ситуацією, що дуже важливо для дітей, які гостро реагують на зовнішній безлад.

2. Вигукування антивоєнних кричалок. Використання кричалок забезпечує важливий психологічний механізм виходу емоцій. Голосний, дозволений вигук дає дітям можливість виплеснути надмірний страх та фрустрацію, замість того, щоб утримувати ці важкі почуття всередині. Спільне виконання таких дій сприяє соціалізації та формуванню відчуття приналежності, створюючи в обмеженому просторі атмосферу колективної сили. Для дітей з інтелектуальними труднощами життєво необхідно, щоб ці фрази були лаконічними та легко засвоюваними.

3. Слухання аудіоказок. Слухання знайомої казки створює відчуття передбачуваності та повертає дитину до мирного, безпечного досвіду.

4. Прослуховування дитячих музичних творів. Прослуховування знайомих пісень або колискових. Важливо, щоб мелодія була рівномірною, без різких змін темпу чи гучності. Навіть якщо дитина не співає, вона слухає знайому мелодію. Тихі та приємні мелодії працюють як «звуковий бар'єр». На відміну від активних ігор, де треба щось робити, тут дитина може просто слухати, розслабитися

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*corresponding author: ROMANIUK Liudmyla

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

<http://agce.com.ua/>

та відпочивати. Це дозволяє відновити фізичні та емоційні сили, залишаючись при цьому залученою у безпечний і контрольований дорослим процес.

Рекомендації:

Гучність: завжди підтримуйте низьку, м'яку гучність голосу. Це протиставляє активність гучному, агресивному звуку сирени.

Інтонація: використовуйте спокійну, рівну та теплу інтонацію, яка сама по собі є заспокійливим сигналом для нервової системи дитини.

Простір: навіть якщо ви співаєте, заохочуйте дитину сидіти чи лежати у зручній позі, щоб поєднати слухове зосередження з тілесним розслабленням.

Малювання та інша творча діяльність

Зображувальна діяльність допоможе надовго відволікти малечу від стресової ситуації та посприє концентрації уваги на позитивних емоціях. Творча діяльність допомагає дитині переключити увагу з тривожних зовнішніх стимулів на відчуття та контроль власних рухів, що забезпечує сенсорне заземлення та емоційне розвантаження.

1. «Антистресові лінії» (Малювання). Малювання товстими олівцями або фломастерами простих, чітких, повторюваних ліній (*хвиль, кіл, квадратів*). Важливо: не вимагати сюжету, а фокусуватися на самому процесі натиску та руху руки.

2. «Пальчиковий живопис» (Тактильна Гра). Малювання пальцями на папері або на будь-якій поверхні (*наприклад, на запотілому склі або у невеликій кількості крему/гелю на столі*).

3. Зафарбовування розмальовок. Заздалегідь підготовлені розмальовки з дуже великими та чіткими контурами (*наприклад, фрукти, м'ячі, великі геометричні фігури*).

4. Ліплення. Ліплення з пластиліну, м'ятої фольги, або просто м'яття паперу чи серветок. Заохочуйте не створювати конкретну фігуру, а м'яти, стискати та розминати матеріал.

Рекомендації:

Фокус на процесі: під час цих занять ніколи не критикуйте результат і не вимагайте «правильного» малюнка.

Чітке завершення: важливо, щоб кожна діяльність мала чіткий початок і кінець, щоб не допустити сенсорного перевантаження.

Настільні ігри

Настільні ігри здатні підтримувати позитивне спілкування, успішне управління стресом, а також вчать піклуватися один про одного в будь-якій ситуації. Настільні ігри в укритті мають бути адаптовані до обмеженого простору та інтелектуальних можливостей дітей з ООП. Вони допомагають тренувати увагу, пам'ять, послідовність дій та взаємодію з іншими.

1. «Меморі». Використовуйте невелику кількість карток (4–6 пар) із чіткими та знайомими зображеннями (*тварини, фрукти, іграшки*). Картки перевертають, дитина по черзі відкриває дві, намагаючись знайти пару.

2. «Пазли». Складання пазлів з невеликою кількістю великих елементів (*від 4 до 12 деталей*) та контрастним, зрозумілим зображенням. Можна використовувати пазли-вкладиші.

3. «Лото» або «Доміно». Використовуйте лото із зображеннями або кольорами. Дорослий називає чи показує картку, дитина знаходить її на своєму полі та закриває.

4. «Сортування За Кольором/Формою». Використовуйте кубики, гудзики, кольорові фішки або елементи конструктора. Завдання: розкласти їх у різні ємності за заданою ознакою (*наприклад, всі червоні в одну коробку, всі сині – в іншу*).

Рекомендації:

Мінімізація елементів: для дітей з інтелектуальними труднощами зменшуйте кількість елементів у грі (*наприклад, для меморі використовуйте лише 4 пари, а не 20*).

Чіткість інструкцій: поясніть правила гри дуже коротко і чітко, повторюючи їх кілька разів.

Підтримка: грайте разом із дитиною, надаючи фізичну та вербальну підтримку (*наприклад, направляючи її руку до потрібної картки*).

Тілесні ігри

Під час стресових ситуацій діти надзвичайно потребують тілесного контакту. Ці ігри спрямовані на глибоке розслаблення м'язів,

стимуляцію пропріоцептивної системи (*відчуття тіла в просторі*) та встановлення фізичного контакту з дорослим, що створює відчуття безпеки.

1. «Камінь і мішечок» (Напруження/Розслаблення). Дорослий просить дитину напружити всі м'язи тіла, як «твердий камінь» (вдих, затримка), а потім різко розслабитися і обм'якнути, як «мішечок з піском» (довгий видих).

2. «Обнімашки-Мішечки» (Глибокий Тиск). Якщо дитина приймає дотик, дорослий пропонує міцні, але не стискаючі обійми або прикладає рівномірний, твердий тиск на плечі чи спину дитини.

3. «Масаж-Казка». Дорослий робить легкий, ритмічний масаж спини дитини (*поверх одягу*) або її рук, супроводжуючи це короткою, знайомою історією («*Йшов дощик по спині*», «*Літала пташка*»).

Рекомендації:

Згода на дотик: завжди запитуйте дозволу на тактильні ігри (наприклад, обійми чи масаж) або уважно стежте за невербальними сигналами дитини.

Чітка інструкція: для ігор на напруження/розслаблення використовуйте конкретні метафори («*камінь*», «*мішечок*»), оскільки абстрактні інструкції можуть бути незрозумілими.

Рухливі ігри

Заспокоїти дітей також допоможуть рухливі ігри, які знімуть зайву напругу. Для дітей з інтелектуальними порушеннями в умовах обмеженого простору укриття рухливі ігри повинні бути малорухомими, структурованими та фокусуватися на координації та повторенні, а не на швидкості чи великих рухах. Ці ігри допомагають дітям скинути надмірну фізичну енергію, покращити відчуття власного тіла та слідувати простим інструкціям, залишаючись у межах безпечної зони.

1. «Повтори за лідером». Дорослий (лідер) сідає або стоїть і виконує прості рухи тіла, які діти мають точно повторити. *Приклади: торкнутися носа, погладити голову, потиснути плечима, надути щоки.*

2. «Заборонений рух». Дорослий показує кілька простих рухів. Пояснюється, що один із рухів є «забороненим». Діти повторюють усі

рухи, крім забороненого. Якщо хтось помиляється, гра продовжується, але дитину хвалять за спробу.

3. «Скульптура». Дорослий дає просту інструкцію на позу, яку треба утримувати. Приклади: «Стань як дерево» (одна нога, руки вгору, якщо це можливо), «Стань як м'ячик» (сісти, обхопити коліна). Тримати позу кілька секунд.

4. «Кроки слона/мишки». Діти мають пройти невелику відстань (наприклад, між двома стільцями) дуже повільно та високо піднімаючи ноги, або дуже дрібно і тихо.

Рекомендації:

Чіткі межі: окресліть чіткі межі ігрової зони (навіть якщо це лише невелика ділянка килимка або простір між стільцями).

Тихі ігри: уникайте гучних ігор, які можуть посилити тривогу інших присутніх або заглушити важливі оголошення. Навіть «гучні» рухи, як-от тупання, слід виконувати тихо та повільно.

Візуальне дублювання: завжди демонструйте рух, який має повторити дитина. Це є основним каналом сприйняття для багатьох дітей з інтелектуальними труднощами.

Ігри зі словами

Якщо діти та дорослі втомилися то для цих ігор фізичних зусиль докладати не потрібно, а час в укритті можна провести з користю. Ці ігри сфокусовані на розвитку розуміння, повторення, розширення словникового запасу та підтримці комунікації у спокійній манері.

1. «Повтори за мною» (Ехо слів). Дорослий чітко промовляє одне-два прості слова (наприклад: *мама, кіт, будинок, спати*), а дитина повторює, поступово можна додавати прості фрази (*мій дім, хочу пити*).

2. «Назви знайоме» (Категоризація). Дорослий називає категорію, а дитина має назвати предмет, який до неї належить. Категорії: їжа (*яблуко, хліб*), тварини (*кіт, собака*), одяг (*шапка, куртка*).

3. «Що ми робимо?» (Дієслова). Дорослий називає просту дію, а дитина має її показати або повторити. Починати з базових дієслів (*їсти, спати, бігти, стрибати*). Можна супроводжувати рухом (мінімальним в укритті).

4. «Так/Ні» (Розуміння). Дорослий ставить прості запитання, на які дитина може відповісти тільки «Так» або «Ні» (або показати жестами). Приклади: «Кіт літає?», «Ти любиш цукерки?», «Ми зараз вдома?».

5. «Продовж речення». Дорослий починає дуже знайому фразу, а дитина її закінчує. Приклади: «У небі світить...» (сонце). «Я люблю їсти...» (суп, яблуко). «Я сьогодні одягнув...» (куртку).

6. «Літера». Запропонувати згадати якомога більше слів, що розпочинаються на певну літеру (А, М, К). Якщо є можливість, напишіть цю літеру великим шрифтом на папері або покажіть її, щоб дитина мала візуальний якір. Чітко промовте звук, який ця літера позначає: «Ми будемо шукати слова, які починаються на звук [М-м-м]».

Рекомендації:

Фокус на звук, а не на літеру: для дітей з інтелектуальними труднощами простіше сприймати звук (фонему), а не графічний знак (літеру). Говоріть: «Слова, які починаються на [К]», а не на «літеру Ка». Грайте не «проти», а «разом» з дитиною, щоб зменшити стрес від конкуренції.

Стимул: якщо дитині важко відповісти, дайте візуальну або фізичну підказку (наприклад, для гри «Назви знайоме» покажіть картинку або предмет).

В умовах тривалої військової загрози та обмеженого простору укриттів, психоемоційна підтримка дітей з особливими освітніми потребами та інтелектуальними труднощами набуває стратегічного значення. Запропонований комплекс адаптованих ігор та занять доводить, що навіть у кризовій ситуації можна і необхідно створювати структуроване, заспокійливе та розвивальне середовище.

Головні результати:

✓ Психологічна стабільність. Забезпечення передбачуваності через гру знижує рівень стресу та запобігає дезадаптивній поведінці, характерній для дітей з інтелектуальними труднощами в умовах небезпеки.

✓ Підтримка навичок. Вправи стимулюють дрібну моторику, увагу та сенсорне сприйняття, запобігаючи регресу навичок, що часто

спостерігається під час тривалих стресових періодів.

Запропоновані прості, адаптовані ігрові практики є ефективним засобом не лише для зайнятості, але й для терапевтичної підтримки. Вони дають дорослому можливість бути джерелом спокою та безпеки, а дитині – відчуття контролю над ситуацією через знайому діяльність. Подальше поширення цих методик є необхідним кроком для забезпечення належних умов розвитку та психологічної стійкості особливих дітей у воєнний час.

Психологічна стабілізація: ігри, орієнтовані на дихання та тілесне заземлення, є найбільш ефективними інструментами для негайної нейтралізації гострого стресу та тривоги, допомагаючи дитині повернути відчуття контролю над власним тілом.

Нейтралізація слухового стресу: активності з розділу музика та співи) критично важливі для перефокусування слухового каналу з тривожних сигналів на передбачувані та приємні звукові моделі.

Когнітивна підтримка: словесні та настільні ігри забезпечують безперервність когнітивного розвитку, тренують пам'ять, увагу та здатність слідувати правилам, підтримуючи мислення в умовах, де порушена звична освітня рутина.

Емоційна розрядка: творчі та рухливі ігри (наприклад, малювання, міні-рухи) надають безпечний канал для вивільнення накопиченої фізичної напруги та негативних емоцій.

3. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Таким чином, ігри є критично важливим елементом підтримки дітей з ООП в умовах повітряних тривог. Ми довели, що навіть в обмеженому просторі укриття можливо і необхідно створювати структуроване та розвивальне середовище, яке відповідає особливим потребам дитини.

Терапевтична роль гри: В умовах тривалої військової загрози психоемоційна підтримка дітей з інтелектуальними труднощами набуває стратегічного значення. Адаптовані ігри є не просто способом

зайняття дозвілля, а дієвим інструментом терапії, що забезпечує психологічну стабільність та запобігає дезадаптивній поведінці.

Ефективність сенсорних підходів: Вправи, орієнтовані на дихання та тілесне заземлення, виступають найбільш ефективними механізмами нейтралізації гострого стресу, повертаючи дитині відчуття контролю над власним тілом.

Активності, спрямовані на слухову нейтралізацію, є критично важливими для перефокусування уваги з тривожних сигналів сирени на впорядковані звукові моделі.

Профілактика регресу навичок: Структуроване ігрове середовище навіть в обмеженому просторі укриття стимулює дрібну моторику, увагу та когнітивні процеси. Словесні та настільні ігри забезпечують безперервність розвитку, підтримуючи здатність дитини слідувати правилам та взаємодіяти в умовах порушеної освітньої рутини.

Соціальна взаємодія: Спільна ігрова діяльність дозволяє дорослому стати для дитини джерелом безпеки та спокою. Творчі та рухливі вправи створюють безпечний канал для вивільнення накопиченої фізичної напруги та емоційної розрядки.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення потребує розробка індивідуальних траєкторій сенсорної підтримки для дітей з різними рівнями інтелектуальних труднощів у кризових ситуаціях.

Таким чином, ці прості, ресурсно-незатратні та легко адаптовані ігри є не просто способом зайняти час, а інструментом терапії та підтримки розвитку. Поширення цих методик є життєво необхідним для забезпечення гідних умов життя та розвитку найбільш вразливих груп дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрес Дж. Сенсорна інтеграція та дитина. Київ: Літопис, 2021.
2. Андрєєва Я., Коновалова С. Ігротерапія як засіб корекції емоційних станів дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2022. Вип. 19. С. 5–14.
3. Бондар В. І. **Спеціальна педагогіка**. Київ: Либідь, 2018.
4. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ: Вища школа, 2021.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*corresponding author: ROMANIUK Liudmyla

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

<http://aqce.com.ua/>

5. Гірник А. М. Основи психологічної стійкості в умовах війни: навч. посіб. Київ: НаУКМА, 2023.
6. Колупаєва А. А. **Інклюзивна освіта: теорія і практика.** Київ: Педагогічна думка, 2019.
7. Кольцова О. В. Психологічна допомога дітям у кризових та надзвичайних ситуаціях. Київ: Літера ЛТД, 2023.
8. Мельник Т. М. Ігрові методики як засіб емоційної регуляції дітей з ООП. *Дошкільна освіта.* 2021. № 4. С. 34–39.
9. Олійник Н. В. Сенсорна інтеграція у роботі з дітьми з ООП: методичні рекомендації. Київ: Шкільний світ, 2020.
10. Панченко Л. В. Арт-терапія в роботі з дітьми з особливими потребами під час війни. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2022. Том 15. № 84. С. 112–118.
11. Романчук О. Психологічна допомога дітям після травматичних подій. Львів: Колесо, 2021.
12. Руденко А., Гуменна О. Ігрова діяльність як складова сучасних методик розвитку дитини. [Електронний ресурс]. URL: http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology_06/ukr/part_2/18.pdf

ROMANIUK Liudmyla

Senior Educator (Highest Qualification Category);
Ternopil Special General Secondary School
of the Ternopil City Council, Ternopil Region
Ternopil, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0005-6234-767X>

AKMENS Larisa

Teacher-logoped,
Ternopil Special General Secondary School
of the Ternopil City Council, Ternopil Region
Ternopil, Ukraine
e-mail: 0969@ukr.net
<https://orcid.org/0009-0006-0578-9997>

GAMES IN SHELTERS: HOW TO HELP CHILDREN COPE WITH ANXIETY

The article addresses the issue of psychological support for children with intellectual disabilities during their stay in shelters during air raid alerts. Under martial law conditions, spending time in shelters has become a regular part of the educational process in Ukraine. This situation creates additional emotional and psychological stress for children, especially for those with special educational needs. A sudden change of environment, disruption of daily routines, limited space, and intense sound stimuli may cause disorientation, increased anxiety, fear, and sensory overload in such children. Therefore, there is a need to develop accessible and effective pedagogical tools that can help stabilize children's emotional state and support their development even in crisis situations.

The purpose of the article is to present and substantiate a set of adapted games and activities that can be used in shelters to reduce anxiety and maintain the emotional well-being of children with intellectual disabilities. The proposed activities are based on the principles of structure, predictability, sensory integration, and simplicity of instructions. Particular attention is given to the use of minimal resources, which makes it possible to organize meaningful activities even in environments with limited materials.

The article describes several categories of games and practices, including breathing exercises for nervous system regulation, musical and rhythmic activities for redirecting auditory attention, creative activities for emotional expression and relaxation, board games to support cognitive development, body-based and movement exercises to reduce muscle tension, and verbal games to stimulate speech and communication. The findings demonstrate that the systematic use of such activities helps reduce anxiety, create a sense of safety, and support the development of communication and cognitive skills in children. The author concludes that even in difficult circumstances, the shelter can become a safe and supportive space for interaction, emotional stability, and child development.

Keywords: children with special educational needs; intellectual disabilities; shelter-based games; air raid alert.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

*corresponding author: ROMANIUK Liudmyla

DOI 10.32626/2413-2578.2026-27.189-206

<http://aqce.com.ua/>

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. Ayres J. Sensory integration and the child. Kyiv: Litopys, 2021.
2. Andreeva Ya., Konovalova S. Play therapy as a means of correcting emotional states of children with special educational needs. Current issues of correctional education. 2022. Issue 19. Pp. 5–14.
3. Bondar V. I. Special pedagogy. Kyiv: Lybid, 2018.
4. Vygotsky L. S. Psychology of child development. Kyiv: Vyscha Shkola, 2021.
5. Girnyk A. M. Fundamentals of psychological resilience in wartime: a manual. Kyiv: NaUKMA, 2023.
6. Kolupaeva A. A. Inclusive education: theory and practice. Kyiv: Pedagogical Thought, 2019.
7. Koltsova O. V. Psychological support for children in crisis and emergency situations. Kyiv: Litera LTD, 2023.
8. Melnyk T. M. Game techniques as a means of emotional regulation of children with special needs. Preschool education. 2021. No. 4. P. 34–39.
9. Oliynyk N. V. Sensory integration in work with children with special needs: methodological recommendations. Kyiv: Shkilnyi svit, 2020.
10. Panchenko L. V. Art therapy in work with children with special needs during the war. Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. 2022. Volume 15. No. 84. P. 112–118.
11. Romanchuk O. Psychological support for children after traumatic events. Lviv: Koleso, 2021.
12. Rudenko A., Humenna O. Play activity as a component of modern child development methods. [Electronic resource]. URL: http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology_06/ukr/part_2/18.pdf

Матеріал надійшов до редакції 11.01.2026 р.
Матеріал пройшов рецензування 15.02.2026 р.
Матеріал оприлюднено 20.04.2026 р.