

- батьківські групи підтримки — групи, у яких батьки діляться досвідом та отримують поради й підтримку від спеціалістів та інших учасників;
- спільні сімейні та індивідуальні консультації у фахівців-психологів;
- освітні програми з адиктивної поведінки для батьків.

У підсумку потрібно відзначити, що дорослі повинні пам'ятати, що з якими б життєвими складнощами вони не стикалися, у якому стресовому стані не перебували б, саме вони несуть відповідальність за психологічне та фізичне здоров'я своєї дитини. В умовах війни, коли навантаження на нестійку, несформовану дитячу свідомість багаторазово зросло, підтримка батьків потрібна значно більше, ніж у мирний час.

*А. Д'ячкова*

### **ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОЗВІЛЛІ ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО ШКІЛЬНОГО РІВНЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

*A. Diachkova*

#### **APPLICATION OF GAME TECHNOLOGIES IN THE LEISURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN DURING MARTIAL LAW**

У сучасних умовах воєнного стану діти стикаються зі значними психологічними викликами, що вимагає нових підходів до організації їхнього дозвілля. І саме ігрові технології дозволяють зменшити рівень тривожності та допомагають дітям адаптуватися до нових обставин, забезпечуючи безпечний й розвивальний простір. У разі відсутності можливостей для проведення традиційних занять і заходів, саме ігрова діяльність стає одним із найбільш доступних та ефективних інструментів для психологічної підтримки дітей.

Гра виконує важливу емоційну функцію, допомагаючи дітям виразити почуття, знизити рівень стресу та адаптуватися до складних умов. На жаль, на сьогоднішній день, діти часто перебувають у ситуаціях, що викликають тривогу, страх та невизначеність. І тому ігрова діяльність дозволяє дітям відволіктися від складних обставин і зберегти емоційне благополуччя, що важливо для збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку наших дітей.

Ігрові технології, як онлайн, так і офлайн, сприяють соціалізації дітей, допомагаючи зберегти емоційний зв'язок з однолітками та дорослими навіть у дистанційному форматі. Вони можуть бути організовані як групові активності, що дозволяють дітям відчувати підтримку один одного, а також сприяють розвитку важливих соціальних навичок, таких як комунікація, взаємодопомога, емпатія та командна робота.

У разі обмеженого доступу до традиційного навчального середовища онлайн-ігри можуть поєднувати дозвілля з навчанням. Освітньо-розважальні ігри інтегрують навчальні елементи, які допомагають дітям зберігати мотивацію до навчання та сприяють розвитку пізнавальних інтересів. Завдяки цьому діти можуть одночасно отримувати корисні знання й розвивати свої здібності. Така діяльність буде актуальною та затребуваною особливо в періоди кризи.

Ігрові технології також сприяють розвитку у дітей навичок саморегуляції, емоційної стійкості та концентрації уваги. Під час гри діти вчаться керувати своїми емоціями, справлятися з труднощами та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Ці важливі життєві навички є корисними зараз та будуть корисними для них у подальшому житті, особливо в умовах нестабільності.

Ігрові технології дозволяють створювати структуроване дозвілля, що допомагає дітям відчувати стабільність та порядок. У кризових ситуаціях структурованість і передбачуваність у діяльності дозволяють дітям почуватися в безпеці. За допомогою гри можна створити середовище, яке сприяє зниженню тривожності та забезпечує дітям відчуття захищеності, що є важливим аспектом їхньої психологічної підтримки.

Під час стресових ситуацій саме ігрові технології дозволяють дітям адаптуватися до змін у соціальному середовищі та підтримувати контакт із ровесниками й дорослими. Це допомагає дітям відчувати себе частиною спільноти, зберігати емоційний баланс та уникати почуття ізоляції. Крім того, такі заняття можуть проводитись із залученням психологів і педагогів, що сприяє адаптації дітей до нових умов.

Гра є важливим засобом для формування соціально значущих якостей у дітей, таких як емпатія, толерантність, взаємодопомога та повага до інших. У групових іграх діти вчаться взаємодіяти з однолітками, поважати особисті кордони та дотримувати правил, що допомагає закласти основи моральних і соціальних цінностей. Крім того, ігрова діяльність у дітей стимулює формування навичок критичного мислення, вміння брати на себе відповідальність за свої рішення.

Ігрові технології виступають інструментом психологічної підтримки, допомагаючи дітям зберегти позитивний настрій та витримку в складні часи. Гра дозволяє їм перемикає увагу з тривожних думок на позитивні емоції та створює умови для активного самовираження. Через гру дитина може краще зрозуміти свої почуття, що сприяє формуванню здорової психоемоційної стійкості.

Практичне застосування ігрових технологій у дозвіллі дітей під час воєнного стану підтверджує їхню ефективність у подоланні стресу та адаптації до нових реалій. Упровадження інноваційних методів у навчально-виховний процес може стати цінним інструментом для гармонійного розвитку особистості дитини та збереження її психічного здоров'я в кризових умовах.

Тому використання ігрових технологій у кризових умовах підтверджує їхню ефективність як засобу адаптації дітей до нестабільних обставин, забезпечуючи емоційну підтримку і сприяючи гармонійному розвитку особистості.