

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Журнал заснований у 1918 році

**ВЧЕНІ ЗАПИСКИ
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

Серія: Психологія

Том 36 (75) № 4 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Головний редактор:

Дробот Ольга Вячеславівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського наукового університету імені В.І. Вернадського.

Члени редакційної колегії:

Бегеза Людмила Євгенівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціальної роботи Академії праці, соціальних відносин та туризму;

Біла Ірина Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Виноградова Вікторія Євгенівна – доктор психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін ПВНЗ «Інститут психології і підприємництва»;

Власенко Олена Олександрівна – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ізидорчик Бернадетта (prof. Bernadetta Izydorczyk) – професор соціальних наук та психології, професор Інституту психології факультету філософії Ягеллонського університету;

Костюченко Олена Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології Київського національного університету культури і мистецтв;

Мітіна Світлана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського;

Ронгінська Тетяна Іванівна – доктор психологічних наук, директор Інституту психології Зеленогурського університету (Польща);

Яблонська Тетяна Миколаївна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Мови видання: українська, англійська, польська, німецька, французька, словацька, румунська.

Періодичність: 6 разів на рік.

**Рекомендовано до друку та поширення через мережу Internet
Вченою радою Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського
(протокол № 1 від 29 серпня 2025 року)**

Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»
зареєстровано відповідно до Рішення Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 1136 від 11.04.2024 року.
Ідентифікатор медіа: R30-03998.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського
(просп. Берестейський, 10, м. Київ, 01135, e-mail: crimea.tnu@gmail.com, тел.: +38 (044) 529-05-16).

Журнал внесений до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б»)
у галузі психологічних наук (спеціальність С4. Психологія) на підставі наказу
Міністерства освіти і науки України № 1471 від 26.11.2020 р. (додаток 3)

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus International (Республіка Польща)

Сторінка журналу: www.psych.vernadskyjournals.in.ua

ISSN 2709-3093 (print)

ISSN 2709-8796 (online)

© Таврійський національний університет ім. В.І. Вернадського, 2025

Ярошук Н.П.

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Козігора М.А.

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

У статті розкрито психологічні особливості дошкільного віку як ключової передумови для формування емоційної стійкості дитини в умовах соціальних, політичних та гуманітарних викликів сучасності. Зазначено, що сьогодні українські діти дошкільного віку зростають у реальностях війни та супутньої нестабільності, що чинить потужний вплив на їхній психоемоційний стан. Підкреслюється, що саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне становлення особистості, активізуються пізнавальні процеси, формуються навички саморегуляції, внутрішній контроль, здатність до емоційного розрізнення та комунікації, що створює потенціал для розвитку внутрішніх ресурсів і формування емоційної стійкості.

В роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномена емоційної стійкості, її визначення, чинників, що впливають на її становлення в дітей. Акцент зроблено на динамічному характері цієї якості, яка формується під впливом досвіду, соціального оточення та освітнього середовища. Окрему увагу приділено розкриттю ролі сюжетно-рольової гри як провідного виду діяльності в дошкільному віці, що відкриває широкі можливості для психолого-педагогічної підтримки дитини. Гра розглядається як ефективний засіб формування емоційної компетентності, розвитку навичок саморегуляції, подолання страхів та зниження психоемоційної напруги. Проаналізовано приклади використання цифрової платформи НУМО, яка пропонує практичні інструменти для формування емоційної стійкості в дітей шляхом інтеграції ігор, вправ, казок, анімаційних матеріалів у щоденну діяльність дошкільного закладу. Важливою умовою формування стійкості визначено організацію безпечного емоційного простору в групі – «островків безпеки», емоційних куточків, використання емоційних помічників для вербалізації почуттів та підтримки емоційного контакту з дитиною. Визначено, що ефективна психолого-педагогічна робота має базуватися на глибокому розумінні вікових особливостей дошкільника, створенні середовища довіри, передбачуваності й емоційної підтримки. Системна інтеграція таких підходів дозволяє сформувати в дитини здатність до подолання стресових ситуацій, підтримує психічне здоров'я та забезпечує основу для успішної соціалізації й адаптації в майбутньому.

Ключові слова: діти дошкільного віку, емоційна стійкість, психічні процеси, вікові особливості, зображувальна діяльність, ресурс.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство перебуває в умовах найглибшої кризи від часу здобуття незалежності. Пандемія COVID-19 та вимушений перехід на дистанційне і змішане навчання, збройна агресія російської федерації, що розпочалася з анексії Криму у 2014 році та переросла у повномасштабну війну в лютому 2022 року. Переживають і долають ці труднощі всі по-різному: хтось справляється краще, хтось потребує значної підтримки. Допомога потрібна

не лише для забезпечення базових потреб, а й для емоційного й психологічного відновлення.

Сучасні виклики, зокрема суспільна нестабільність, військові дії, порушення звичного ритму життя, вимагають посиленої уваги до формування емоційної стійкості в дітей. У психології дошкільний вік розглядається як ключовий етап інтенсивного особистісного розвитку дитини. Саме в цей період формується самосвідомість, що стає основою для появи важливих новоутво-

рень у структурі особистості дошкільника. Формування цих якостей значною мірою залежить від зовнішніх впливів. У сучасних умовах, особливо в часи війни, вирішальну роль у становленні особистості відіграє найближче соціальне оточення дитини (дорослі та однолітки). Цей період є особливо важливим для становлення базових механізмів регуляції емоцій, самосвідомості та взаємодії зі світом. Розуміння вікових психологічних особливостей дитини дозволяє ефективно формувати внутрішні ресурси, необхідні для подолання стресів та адаптації до змін. Відтак, педагогам і психологам важливо чітко розуміти внутрішній світ дитини, її вікові особливості, потреби та ресурси. Тому дана проблема є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання емоційної стійкості належить до кола актуальних і пріоритетних проблем сучасної психологічної науки. Її дослідженням займаються представники різних напрямів психології, що свідчить про міждисциплінарний характер цього феномена. Так, М. Анікеєнко [2, с. 17] розглядає емоційну стійкість як «стійкість емоцій», Ф. Василюк як особливу діяльність, з допомогою якої людині вдається перенести складні життєві ситуації. О. Андруськ [1, с. 5] у своїх дослідженнях ототожнює поняття емоційної стійкості з емоційною стабільністю, трактуючи її як здатність особистості зберігати сталий емоційний стан у різних життєвих обставинах. У свою чергу, Г. Дзвоник [6, с. 28] наголошує, що у деяких осіб емоційна стійкість зумовлена зниженою емоційною чутливістю, що дозволяє їм менш гостро реагувати на стресові впливи.

Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю переважання позитивних емоцій. А. Шиделко [12] наприклад, розглядає емоційну стійкість як здатність особистості зберігати самовладання, витримку та холонокровність у складних ситуаціях. Наприклад, А. Курова [8, с. 88] розглядає емоційну стійкість як здатність підтримувати продуктивність діяльності навіть за умов високого психоемоційного напруження.

Значна кількість наукових праць зосереджена на вивченні впливу емоцій та емоційних переживань на різні види діяльності, зокрема на навчальний процес (Т. Кириленко, Л. Семіченко та ін.). Окрему увагу приділено дослідженню ролі емоцій у психічній регуляції поведінки та діяльності (К. Ізард та ін.).

Таким чином, головним критерієм емоційної стійкості для багатьох вчених стає ефективність діяльності в емоційній ситуації.

Науковці (Л. Виготський, В. Котирло, Т. Левченко, Н. Мурашко) підкреслюють, що емоційна стійкість дитини формується в тісному зв'язку з її загальним психоемоційним розвитком, стилем виховання, характером взаємин з дорослими та ровесниками. Основою для цього є вікові можливості, зокрема здатність до емоційного розрізнення, розвиток мовлення, ігрової та художньо-продуктивної діяльності.

Постановка завдання. Мета статті – розкрити психологічні особливості дошкільного віку як основу для формування емоційної стійкості дитини; визначити чинники, які сприяють розвитку цієї якості в умовах сучасного закладу дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. В умовах воєнного часу, коли пріоритетними стають безпека та збереження соціальної рівноваги, особливої важливості набуває забезпечення ефективності освітнього процесу, який може зазнати значних труднощів через надзвичайні обставини.

У дошкільному віці провідну роль у гармонійному розвитку дитини відіграють сім'я та дошкільний заклад, адже саме ці соціальні інститути створюють умови для повноцінного розкриття її потенціалу. На сьогодні однією з ключових функцій значущих дорослих – батьків і педагогів – виступає подвійне завдання: забезпечити дитині відчуття емоційної безпеки та сприяти формуванню її психологічної стійкості.

Зважаючи на тривалість широкомасштабних воєнних дій, сьогодні накопичується певний емпіричний матеріал, який відображає картину емоційного реагування на них дітей дошкільного віку. Так, результати матеріалів, зібраних у процесі індивідуальних та групових бесід із здобувачами освіти спеціальності Дошкільна освіта після завершення ними педагогічної практики, засвідчили наявність змін у поведінкових проявах значної частини дітей. Майбутні вихователі відзначали, що діти стали більш тривожними, збудженими або, навпаки, замкнутими, що може свідчити про емоційне напруження, спричинене зовнішніми чинниками соціального середовища.

Аналіз вікових психологічних особливостей дитини дає змогу усвідомити внутрішні ресурси, на які можна спиратися у процесі цілеспрямованого виховання емоційної стійкості.

Дошкільний вік є ключовим етапом пізнавального, інтелектуального та особистісного станов-

лення дитини. Саме в цей період формуються основи особистісних рис і відбуваються майже всі сенситивні фази розвитку. Тому надзвичайно важливо саме на цьому етапі закладати фундамент психологічної стійкості, що забезпечуватиме гармонійний розвиток, ефективне функціонування та успішну адаптацію дитини [13, с. 35]. Психологічна стійкість як уміння зберігати емоційну, когнітивну та поведінкову рівновагу сприяє ефективному функціонуванню, гармонійному розвитку й успішній адаптації дитини, водночас зменшуючи ймовірність виникнення негативних станів, зокрема тривожності, стресу, фрустрації тощо [10, с. 132].

У Базовому компоненті дошкільної освіти зазначено, що «дошкільний вік є фундаментом розвитку базових компетентностей і навичок, необхідних людині протягом життя. Він передбачає взаємодоповнювальний розвиток емоційних, інтелектуальних, вольових якостей та процесів, досягнення відповідної до цього віку психофізіологічної / тілесної та психологічної зрілості» [3].

На основі Державного стандарту дошкільної освіти розроблено програму «Українське дошкілля», метою якої є реалізація оптимального комплексу розвивальних, виховних і навчальних функцій та змістових напрямків організації життєдіяльності в межах вікової компетентності дітей від 2 до 6 років із поступовим ускладненням змістової наповнюваності на кожному віковому етапі, що стосується положень особистісно-зорієнтованого та ціннісного підходу. Завдання програми розглянуті крізь призму Базового компонента дошкільної освіти. У змісті програми виокремлюють розділи за віковою періодизацією: ранній вік (третій рік життя), молодший дошкільний вік (четвертий рік життя), середній дошкільний вік (п'ятий рік життя), старший дошкільний вік (шостий рік життя), в яких подані стислі психологічні характеристики дітей, завдання розвитку, зміст і форми освітнього процесу з кожного змістового компонента. Кожна освітня лінія програми завершується показниками компетентності дитини [4, с. 8].

Отже, аналіз даних нормативних документів дозволяє виокремити такі ключові психологічні характеристики дошкільника (табл. 1).

Підсумуємо психологічні особливості дошкільника за Базовим компонентом – потужний сенсорно-пізнавальний імпульс до дослідження світу, активна творча уява, реалізована через гру і мистецтво, прагнення до соціальної взаємодії, співпраці, адаптації, розвиток мовної компетентності для вираження думок і почуттів, початок формування саморегуляції, моральності,

внутрішнього контролю, потреба емоційної підтримки.

Внутрішні ресурси дитини дошкільного віку формуються в тісному зв'язку з розвитком її психічних процесів – відчуттів, уяви, мислення, пам'яті та емоцій. Відчуття як первинна форма пізнання забезпечують базу для орієнтації у світі, створюючи підґрунтя для емоційного забарвлення досвіду. Уява, зокрема її ігрові форми, дозволяє дитині моделювати ситуації, створювати безпечні образи подолання труднощів, тим самим розвиваючи здатність до психологічного захисту та саморегуляції. Мислення забезпечує когнітивну обробку переживань, сприяє усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків у подіях, що викликають стрес, і підготовці адаптивної поведінки. Пам'ять дозволяє зберігати позитивний досвід подолання труднощів, формуючи основу для впевненості у власних силах. Емоції ж відіграють інтегруючу роль: вони активізують мотивацію, регулюють поведінку, а також є показником сформованості базового почуття безпеки. Таким чином, саме гармонійний розвиток пізнавальних та емоційних процесів у дошкільному віці є критично важливим для формування стійкості, адаптивності та загальної психологічної витривалості дитини.

У цьому дослідженні ми не розглядаємо психологічну стійкість як сталу особистісну рису. Натомість фокус спрямований на вивчення та врахування психологічних особливостей у формуванні психологічної стійкості дитини дошкільного віку в умовах війни, з акцентом на розуміння цього явища як динамічного процесу, що розвивається на основі життєвого досвіду. Старший дошкільний вік є критичним етапом для становлення психологічної стійкості, оскільки саме в цей період формуються ключові механізми емоційної саморегуляції, відчуття захищеності, базова довіра до світу та здатність долати стресові ситуації різної природи.

Спираючись на вікові особливості дошкільного періоду та враховуючи, що провідним видом діяльності в цьому віці є самостійна творча гра, можна стверджувати, що саме ігрова діяльність відкриває широкі можливості для психолого-педагогічного впливу. Зокрема, вона є ефективним засобом підтримки дитини у подоланні кризових станів та сприяє позитивному виходу з емоційно складних життєвих ситуацій.

Гра для дошкільника виконує одночасно сенсорну, психологічну, емоційну та розвантажувальну функції. Особливу роль у формуванні

Психологічна характеристика дитини дошкільного віку [4]

	4-й рік	5-й рік	6-й рік
Відчуття і сприймання	розвиваються в ході предметної діяльності; дитина сприймає колір, форму, величину та інші якості предметів; сприймання емоційне, активне	діти оволодівають умінням обстежувати предмети, послідовно виокремлювати в них частини та встановлювати зв'язки між ними	самостійний процес; сприймання більш стійке і цілеспрямоване; дитина виокремлює доступні їй розумінню суттєві ознаки предметів, робить елементарні узагальнення
Увага	має мимовільний характер; швидко переключаються з одного виду діяльності на інший	стає стійкішою; можливість довільної уваги в цьому віці ще надзвичайно обмежена, тому потрібно цілеспрямовано працювати над її розвитком	виникнення первинних форм довільної уваги, здатність зосереджуватися, керувати психічною діяльністю; зростає стійкість
Мислення	є наочно-дійовим; дитина мислить у процесі виконання тих чи тих дій, коли пояснення дорослого супроводжується наочним показом	активно розвивається; визначає найістотніші ознаки об'єкта, групує предмети за матеріалом, призначенням; доступне розуміння найпростіших причинних зв'язків у явищах	мислення дитини відокремлюється від сприймання та водночас від практичної дії і стає відносно самостійним процесом; залишаючись ще наочно-образним, воно поступово стає словесним
Пам'ять	мимовільна пам'ять переважає над довільною; характеризується образністю. Добре запам'ятовується тільки те, що було безпосередньо пов'язане з діяльністю, було цікавим й емоційно забарвленим	дошкільник запам'ятовує предмети, ситуації, слова в дії, в процесі їх практичної, ігрової, трудової діяльності. Уперше складається довільне запам'ятовування через повторення, елементарну систематизацію матеріалу	діти здатні до вибіркового й усвідомленого запам'ятовування; однаково успішно запам'ятовують як предметний, так і словесний матеріал; довільність процесів запам'ятовування та відтворення
Уява	є нестійкою; підтримується зовнішніми діями; функціонує поки дитина зайнята діяльністю	посилюється стійкість уяви; образи уяви яскраві, яскраві; збагачується репродуктивна уява	набуває творчого характеру. Дитина здатна уявити проміжні етапи та кінцевий результат власної діяльності; розрізняє уявне, вигадане і справжнє; з'являється особливий вид уяви – мрія
Почуття та емоції	яскраві та ситуативні. Дитина легко переймається емоціями інших. Емоції імпульсивно виникають і швидко минають.	стають дедалі стійкішими; характерним є перевага збудження над гальмуванням, що за найменшого порушення умов життя призводить до бурхливих емоційних реакцій	емоції дітей цього віку стриманіші. Діти вчаться приховувати страх, агресію, сльози, стають менш образливими. Засвоюють мову жестів, міміку, пози, інтонації голосу
Мовлення	ситуативне мовлення змінюється контекстним	період надзвичайної мовленнєвої активності, що виражається в нескінченних запитаннях до дорослих; розвивається монологічне мовлення	здійснюється перехід від переважно діалогічного мовлення до розгорнутих висловлювань; з'являється внутрішнє мовлення

психологічної й емоційної стійкості відіграє сюжетно-рольова гра, яка створює умови для прояву самостійності, розвитку навичок співпраці, взаємодопомоги та здатності долати труднощі у взаємодії з ровесниками.

Сюжетно-рольова гра дає дитині можливість прожити певні події, емоції, труднощі через рольову ідентифікацію. У грі дитина опановує соціальні ролі, розвиває емпатію, вчиться вирішувати конфлікти, домовлятися, підтримувати інших. Ці навички є основою для розвитку емоційної компетентності, а отже – і емоційної стійкості. Крім того, гра дозволяє дитині проявляти ініціативу, долати невдачі, отримувати позитивне

підкріплення, що сприяє зростанню самооцінки та формуванню впевненості у власних силах.

Педагоги й практичні психологи, які працюють у закладах дошкільної освіти, одноставно підкреслюють значущість сюжетно-рольової гри як дієвого засобу формування психологічної стійкості особистості дошкільника. Саме в цьому виді діяльності, особливо на початковому етапі – за підтримки дорослого, дитина вчиться моделювати й конструктивно вирішувати різноманітні кризові ситуації, що сприяє її емоційному дозріванню, адаптації та зростанню здатності до саморегуляції [11, с. 603]. Дитина потребує емоційно-психологічного безпечного середовища. Саме через

гру дитина активно взаємодіє з соціальним середовищем, набуває досвіду комунікації, розвиває емоційну чутливість, навички саморегуляції та долаття труднощів. Тому гра виконує надзвичайно важливу роль у формуванні внутрішніх ресурсів, зокрема – емоційної стійкості дошкільника.

Варто зазначити, що у грі реалізуються такі механізми, як зняття напруги, так і поступового занурення у складні ситуації, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів. Гра стає безпечним простором, де дитина експериментує зі стратегіями подолання та отримує досвід позитивного вирішення проблем.

Платформа НУМО, створена за ініціативи Міністерства освіти і науки України спільно з ЮНІСЕФ та ГО «Смарт освіта», є сучасним цифровим інструментом підтримки дошкільної освіти, що надає вихователям практичні ресурси для розвитку ключових компетентностей дитини, зокрема – емоційної стійкості. Завдяки інтеграції ігор, вправ, казок, анімаційних та інтерактивних матеріалів, платформа забезпечує умови для формування у дошкільників навичок саморегуляції, розпізнавання емоцій, подолання стресових ситуацій і розвитку позитивного ставлення до себе й оточення.

Зокрема, вихователям рекомендовано цілеспрямовано використовувати її ресурси – ігрові завдання, казкові історії, інтерактивні вправи та анімаційні відео, – що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту дітей. Особливої уваги заслуговують матеріали, які сприяють формуванню навичок розпізнавання і вираження емоцій, подолання страхів, емоційної саморегуляції та конструктивного реагування у складних ситуаціях. Ефективною практикою є інтеграція контенту платформи в щоденну діяльність: під час тематичних занять, ранкових зустрічей, рефлексивних бесід і рольових ігор. Таке системне впровадження цифрових ресурсів НУМО в освітній процес сприятиме розвитку впевненості у власних силах, зміцненню почуття емоційної безпеки та підтримці базової довіри до світу – ключових чинників психологічної стійкості дитини дошкільного віку.

Запропонуємо приклад практичного використання можливостей платформи: «Ситуація: Дитина відчула страх через звуки сирени. Застосування НУМО: провести з нею дихальну гру («Надуй кульку» з розділу про емоції); переключити увагу через казкову гру (Кубик Емоцій – розділ Ресурсна скриня (матеріали для роботи з емоціями)); запропонувати малювання емоції – «намалюй свій страх» і потім «перетвори його на щось смішне»; завершити день спільною

позитивною рутиною – наприклад, вправою «Що було доброго сьогодні?» [9].

Особливо цінним інструментом у процесі зниження тривожності та формування емоційної стійкості є зображувальна діяльність. Малювання, ліплення, аплікація мають застосовуватися з урахуванням вікових психологічних особливостей дітей дошкільного віку, адже саме на цьому етапі розвитку домінують емоційно-образне мислення, сенсорна чутливість та потреба в невербальному вираженні почуттів. Такі види діяльності дозволяють дитині виразити складні переживання у символічній формі, що знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє емоційному розвантаженню. Через художню діяльність дитина вчиться ідентифікувати власні емоції, управляти ними, а також трансформувати негативний досвід у позитивний образ.

Візуальне самовираження дає змогу дошкільникам, які ще не володіють достатніми вербальними навичками, безпечно проговорити свій стан через малюнок. Такі форми роботи сприяють зниженню психоемоційної напруги, розвитку саморегуляції, а також формуванню здатності усвідомлювати і виражати власні переживання у безпечній формі. Оскільки творча діяльність відбувається в атмосфері емоційної теплоти, доброзичливості, емпатійного спілкування та прийняття особистісної цінності іншого, його почуттів і переживань, у дітей формується відчуття психологічного комфорту, захищеності, радості й успіху. Це, у свою чергу, активізує оздоровчий ресурс емоційної сфери дитини [5, с. 161].

Серед технік, які можуть допомогти розвивати емоційну стійкість дітей дошкільного віку, є монотипія (створення зображення на гладкій поверхні з подальшим перенесенням на аркуш паперу), що дозволяє експериментувати з формами, кольорами та текстурами, створюючи унікальні, непередбачувані образи, які відрізняються від початкового зображення. Такий процес стимулює гнучкість мислення, творче самовираження та здатність приймати новизну – риси, що є важливими складовими емоційної стійкості. Не менш цінною у цьому контексті є і техніка пальчикового малювання, яка дає змогу дитині безпосередньо взаємодіяти з фарбами, вільно виражаючи внутрішні переживання. Це сприяє зниженню тривожності, емоційного напруження та формуванню позитивного досвіду самовираження [7, с. 38].

Саме тому арттерапевтичні техніки, які можуть застосовуватись вже з трирічного віку, повинні інтегруватися в щоденну освітню практику закладів дошкільної освіти як ефективний засіб під-

тримки психологічного добробуту дитини в умовах кризи.

У контексті формування внутрішніх ресурсів дитини та зміцнення її емоційної стійкості важливим напрямом психолого-педагогічної роботи є створення так званих «островків безпеки» в просторі групи. Йдеться про спеціально організовані місця, які сприяють емоційному відновленню дитини, дають змогу усамітнитися, заспокоїтися або відреагувати складні почуття у прийнятний спосіб.

До таких елементів можуть належати «куточки затишку» – невеликі комфортні зони, облаштовані подушками, сенсорними іграшками, книгами, предметами з приємною текстурою. Перебування в такому середовищі сприятиме зниженню рівня тривоги, формуванню відчуття контролю над власним станом, активізації самозаспокійливих механізмів.

Ще одним ефективним інструментом є емоційні помічники відповідно до віку дитини – ляльки, м'які іграшки, тематичні картки з емоціями, які можуть використовуватися як посередники для вербалізації почуттів та навчання емоційної грамотності. Вони допомагають дитині ідентифікувати свій емоційний стан, обрати спосіб реагування, а також відчувати підтримку з боку дорослого та оточення.

Систематичне використання таких психолого-педагогічних практик дозволяє створити у групі

атмосферу прийняття, емоційної безпеки та довіри, що є необхідною умовою для стабілізації емоційного стану дошкільника, розвитку його стійкості до стресу та формування позитивного образу світу.

Висновки. Отже, з урахуванням психологічних особливостей дошкільного віку, формування емоційної стійкості дитини потребує комплексного підходу, що включає як розуміння внутрішнього світу дитини, так і створення безпечного, підтримувального середовища. Ефективними практиками в цьому напрямі є: створення стабільного режиму дня, який забезпечує відчуття передбачуваності й безпеки; впровадження ритуалів безпеки (наприклад, ранкові привітання, кола довіри, спільні завершення дня), що сприяють емоційному заземленню та згуртованості групи; організація ресурсного простору – куточків емоцій, сенсорних зон, місць для усамітнення, які дають можливість дитині регулювати свій емоційний стан; системна підтримка через гру, живе спілкування, безумовне прийняття та емоційне включення дорослого, що є фундаментом для розвитку довіри, емоційної компетентності й психічної стійкості.

Таким чином, грамотне врахування вікових психологічних потреб та цілеспрямоване створення ресурсного середовища дозволяє забезпечити належну підтримку дошкільника у кризових обставинах і сприяє формуванню в нього життєво важливих внутрішніх опор.

Список літератури:

1. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 1–6.
2. Анікеєнко М. І. Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2014. Вип 3. Ч. 1. С. 11–18.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. керівниц. Т. О. Піроженко, автор. кол.: О. М. Байер, О. К. Безсонова, О. К. Брежнєва, Н. В. Гавриш, Л. П. Загородня. Київ, 2021. 38 с. URL: <https://surl.li/vvrogo> (дата звернення: 25.07.2025).
4. Білан О. І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / за заг. ред. О. В. Низковської. Тернопіль : Мандрівець, 2022. 216 с.
5. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки*. 2021. Вип. 195. С. 159–163.
6. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 5. Вип. 16. С. 24–29.
7. Кошель А. П., Кульбако Н. П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навч.-метод. посіб. для студентів спец. «Дошкільна освіта», методистів, вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку. Чернігів : ФОП О. В. Баликіна. 2020. С. 38–44.
8. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 87–91.
9. Платформа розвитку дошкільнят НУМО. URL: <https://numo.mon.gov.ua/> (дата звернення: 23.07.2025).

10. Соловйова Л. І. Структурні компоненти психологічної стійкості дитини старшого дошкільного віку. *Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.*
11. Токарева Л. Д. Вектор психолого-педагогічного супроводу дошкільника в закладі дошкільної освіти в умовах війни. *Костюківські читання: зб. матер. наук. доповідь Всеукр. наук. конфер. (м. Київ, 23 квіт. 2025 р.). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 649 с.*
12. Шиделко А. В. Емоційна стійкість особистості: наукові розвідки. *Наука і освіта. Серія : Психологія. 2017. № 3. С. 85–89.*
13. Шикиринська О., Мнишенко К., Петришина Т. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. *Інновації в дошкільній і початковій освіті. 2024. № 1. С. 33–42.*

Yaroshchuk N.P., Kozihora M.A. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL AGE AS A BASIS FOR THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE

The article explores the psychological characteristics of preschool age as a key prerequisite for the development of emotional resilience in children amid the social, political, and humanitarian challenges of modern times. It is noted that today Ukrainian preschool-aged children are growing up in the realities of war and ongoing instability, which have a significant impact on their psycho-emotional state. The article emphasizes that preschool age is a period of intensive personality development, during which cognitive processes are activated, self-regulation skills are formed, and internal control, emotional differentiation, and communication abilities emerge – all of which create a foundation for the development of inner resources and emotional resilience.

The paper analyzes contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of emotional resilience, its definitions, and the factors that influence its development in children. Emphasis is placed on the dynamic nature of this quality, which is shaped by experience, social environment, and the educational context. Particular attention is given to the role of pretend play as the leading type of activity during the preschool years, providing vast opportunities for psychological and pedagogical support. Play is considered an effective tool for developing emotional competence, self-regulation skills, overcoming fears, and reducing psycho-emotional tension.

Examples of the use of the NUMO digital platform are examined. This platform offers practical tools for fostering emotional resilience in children by integrating games, exercises, stories, and animated materials into the daily activities of preschool institutions. A crucial condition for the development of resilience is the creation of a safe emotional environment within the group – «islands of safety,» emotional corners, and the use of emotional aids to help children verbalize their feelings and maintain emotional connection.

The article concludes that effective psychological and pedagogical support must be grounded in a deep understanding of the age-related characteristics of preschoolers and focus on building an environment of trust, predictability, and emotional support. Systematic integration of these approaches enables children to develop the ability to cope with stressful situations, maintain mental well-being, and lays the foundation for successful socialization and adaptation in the future.

Key words: preschool children, emotional resilience, mental processes, age-related characteristics, visual activity, activity, resource.

Дата надходження статті: 30.07.2025

Дата прийняття статті: 22.08.2025

Опубліковано: 30.09.2025