

## Розділ 2

# ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

## CHAPTER 2

# THEORY AND PRACTICE OF EDUCATION

УДК 378.016:641.56 (043.5)

DOI: 10.31376/2410-0897-2026-2-61-155-160

### ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

**Бірюк Людмила Яківна**

доктор педагогічних наук, професор

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

e-mail: kafpipo@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-4940-4228

**Солод Ігор Сергійович**

аспірант кафедри педагогіки і психології початкової освіти

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

e-mail: solod470@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-9379-5744

*Статтю присвячено проблемі збереження ментального здоров'я молодших школярів в умовах воєнного стану через розвиток їхньої резильєнтності (стресостійкості). Обґрунтовано, що позаурочна діяльність є ідеальним простором для використання ігрових технологій, оскільки вона позбавлена академічного тиску та дає змогу зосередитися на емоційному стані дитини. Деталізовано механізми впливу трьох типів ігор: стабілізаційних (техніки заземлення та дихання), рольових (опрацювання страхів через безпечні сюжети) та кооперативних (зміцнення групової згуртованості). Акцентовано на специфіці ігор в екстремальних умовах (укриттях), де гра трансформується з розваги на інструмент превентивної реабілітації та психологічного розвантаження.*

**Ключові слова:** молодші школярі, стресостійкість, ігрові технології, позаурочна діяльність, воєнний стан, резильєнтність, психологічна стабілізація, заземлення, здоров'язбережувальна компетентність.

**Постановка проблеми.** Сучасні реалії повномасштабної війни в Україні спричинили безпрецедентний тиск на психіку молодших школярів, які через вікову незрілість захисних механізмів виявилися найбільш незахищеними перед викликами воєнного часу. Хронічний стрес, спровокований постійним очікуванням небезпеки, вимушеною ізоляцією в укриттях та руйнацією звичного життєвого устрою, трансформується в стійку тривожність та емоційне виснаження. Такі деструктивні стани не лише гальмують інтелектуальний розвиток дитини, а й фактично унеможливають природне формування здоров'язбережувальної компетентності, замінюючи стратегії розвитку стратегіями виживання.

За таких обставин розвиток резильєнтності як здатності дитини відновлюватися після стресових подій стає пріоритетним вектором освітньої діяльності, що виходить за межі суто навчальних програм. Саме в позаурочний час з'являється можливість нівелювати негативні наслідки травматизації через гнучкі ігрові форми взаємодії. Однак на шляху практичної реалізації цього завдання постає суттєва суперечність: попри запит на психологічно стійку особистість, педагогічна наука відчуває гострий дефіцит адаптованих ігрових методик. Наявний інструментарій часто не враховує специфіку роботи в умовах обмеженого простору, тривалих повітряних тривог та необхідності миттєвої стабілізації емоційного стану учнів, що вимагає негайного теоретичного обґрунтування та практичного наповнення новими змістовними формами.

В умовах воєнного стану в Україні проблема збереження ментального здоров'я молодших школярів набуває стратегічного значення. Позаурочна діяльність, завдяки відсутності академічного тиску, є ідеальним середовищем для використання ігрових технологій як інструменту стабілізації та психологічного розвантаження. Ігрова діяльність у колі однокласників сприяє відновленню соціальних зв'язків та почуття спільності, що є критично важливим для формування резильєнтності – здатності долати життєві виклики та зберігати здоров'я навіть у дестабілізуючих обставинах сьогодення.

**Актуальність дослідження.** Наукова актуальність роботи полягає в необхідності теоретичного обґрунтування та методичного оновлення ігрових технологій, які б відповідали реаліям сьогодення: роботі в укриттях, обмеженому простору та дефіциту ресурсів. Гра стає не просто розвагою, а механізмом формування

резильєнтності – здатності дитини вистояти та відновитися після травматичних подій. Суперечність між високим запитом на психологічно стійку особистість та браком адаптованих ігрових методик для формування здоров'язбережувальної компетентності визначає необхідність дослідження.

Практична значущість теми підтверджується потребою педагогів у конкретних алгоритмах стабілізації психоемоційного стану учнів, що дає змогу перетворити позаурочний час на дієвий інструмент превентивної реабілітації та збереження ментального ресурсу майбутнього покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема формування здоров'язбережувальної компетентності та стресостійкості молодших школярів перебуває в центрі уваги багатьох науковців. Теоретико-методологічні засади здоров'язбереження в початковій школі ґрунтовно розроблено в працях Н. Бібік [1], О. Ващенко, О. Савченко [3] та С. Страшка, які розглядають цю компетентність як інтегровану здатність дитини свідомо ставитися до власного здоров'я. Питання використання ігрових технологій як засобу розвитку особистості висвітлено в класичних та сучасних розвідках О. Кононко, С. Русової та Г. Товканець, де гру визначено як провідний інструмент корекції емоційного стану дитини.

В умовах воєнного стану особливої актуальності набули дослідження Т. Гури, О. Роми та Г. Аршиннік, які зосереджують увагу на трансформації ролі педагога та необхідності психологічного супроводу учнів у екстремальних умовах. Вагомий внесок у розробку практичного інструментарію емоційної стабілізації та створення безпечного освітнього середовища зробили фахівці ЮНІСЕФ [2; 10] та МОН України [9], чії методичні рекомендації (2022–2024 рр.) стали основою для впровадження технік «заземлення» та резильєнтності в українських школах.

Водночас, попри наявність ґрунтовних праць, механізми системного формування стресостійкості молодших школярів саме засобами ігрових технологій у позаурочний час в умовах обмеженого простору (укриттів) та змішаного навчання залишаються недостатньо цілісно висвітленими. Більшість досліджень фокусується на загальній психологічній підтримці, тоді як специфіка ігрової діяльності як інструменту превентивної реабілітації в позанавчальній роботі потребує подальшого методичного обґрунтування.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та практичне розкриття потенціалу ігрових технологій як ефективного засобу формування стресостійкості молодших школярів у позаурочній діяльності в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Формування стресостійкості молодших школярів у позаурочній діяльності в умовах війни вимагає переосмислення традиційного змісту ігрових технологій. Гра в цей період перестає бути лише розвагою, набуваючи функцій психологічного контейнерування – здатності «вміщувати» та безпечно проживати складні емоції. Застосування гри ґрунтується на нейропсихологічному механізмі перемикання уваги з інтенсивних внутрішніх переживань (тривога, паніка) на зовнішні стимули через послідовну активацію органів чуття. У специфічних умовах життєвих викликів ігрова діяльність виконує роль інструменту заземлення, що допомагає дитині вийти зі стану емоційного заціпеніння та повернутися в об'єктивну реальність. Основна мета гри полягає в стабілізації психоемоційного стану шляхом активації префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за логіку та аналіз, що автоматично знижує активність амігдали – центру страху.

Так, педагог може інтегрувати процес стабілізації дитячої психіки в захопливу механіку гри, пропонуючи дітям роль піратів на таємничому острові, де для пошуку шляху до безпечної гавані необхідно зібрати особливі сенсорні скарби.

Процес збору «скарбів» розпочинається з візуального аналізу простору, коли діти знаходять п'ять предметів певної форми чи кольору, що змушує мозок структурувати навколишнє середовище та фокусуватися на деталях. Наступним етапом є відновлення відчуття фізичних кордонів тіла через дотик до чотирьох різних поверхонь, що дає змогу дитині ідентифікувати різницю температур та текстур – від холодної стіни до тепла власних долонь. Робота зі слуховими рецепторами передбачає виокремлення трьох конкретних звуків, що допомагає знизити гостроту реакції на різкі зовнішні подразники через їх аналітичну класифікацію та усвідомлення джерела шуму. Активізація нюху через пошук двох доступних запахів дозволяє безпосередньо впливати на лімбічну систему, що відповідає за емоційну пам'ять, а фінальний акцент на смакових відчуттях – реальних чи уявних – подає мозку миттєвий сигнал про безпеку, оскільки процес споживання їжі або води на підсвідомому рівні асоціюється зі станом спокою та захищеності.

Дихальна гра-візуалізація «Повітряна кулька» є ефективним інструментом подолання стресу, який зазвичай провокує в дитини поверхневе грудне дихання. Ця методика навчає учнів діафрагмального дихання, що сприяє активації вагусного нерва та запускає природний процес релаксації організму. Головною метою вправи є зниження м'язової напруги та нормалізація серцевого ритму через ігрову механіку, де педагог пропонує дітям уявити чарівну повітряну кульку їхнього улюбленого кольору, розташовану в животі. Процес реалізується через послідовні дії, де на етапі вдиху дитина кладе руки на животик і повільно вдихає носом на три-чотири рахунки, відчуваючи, як руки розходяться в сторони разом із «надуванням» уявної кульки. Після

короткої паузи на один-два рахунки, під час якої дитина «милується» своєю кулькою, розпочинається етап видиху через складені трубочкою губи. Важливо, щоб видих був максимально плавним і тривалим, орієнтовно на шість рахунків, що дає змогу повністю випустити повітря. Повторення такого циклу від трьох до п'яти разів забезпечує стабільний заспокійливий ефект та відновлює емоційну рівновагу молодшого школяра [5].

Гра «Камінчик – Морозиво» є важливою додатковою технікою м'язової релаксації, яка ідеально доповнює дихальні та сенсорні вправи, допомагаючи дитині ефективно зняти «м'язовий панцир» стресу. Механіка гри побудована на контрасті між інтенсивним напруженням та повним розслабленням тіла, що дозволяє швидко скинути фізичну напругу. За командою педагога «Камінчик!» дитина має максимально напружити всі м'язи, включаючи кулаки, обличчя, живіт та ноги, наче вона на кілька секунд перетворилася на твердий моноліт. Після п'ятисекундного утримання напруги лунає команда «Морозиво!», за якою дитина повинна миттєво «розтанути» під уявним сонцем, повністю розслабивши плечі та руки, витягнувшись і ставши максимально м'якою. Головний ефект цієї вправи полягає у фізіологічному впливі на нервову систему, оскільки мозок отримує чіткий біологічний сигнал про завершення фази тривожного реагування «бийся або біжи» та перехід до стану глибокого спокою через усвідомлене фізичне розслаблення [6].

Рольові ігри з елементами терапії в позаурочний час постають потужним інструментом трансформації дитячих переживань, де ключовим аспектом є легітимізація воєнних сюжетів. Замість неефективної заборони на «ігри у війну», яка лише посилює внутрішню напругу, педагог структурує діяльність через рольові моделі захисників та рятувальників. Будуючи умовні блокпости в укритті або перевіряючи документи в іграшок, дитина перестає ідентифікувати себе з беспорядною жертвою, натомість примірюючи роль сильної фігури, що повертає їй відчуття контролю над ситуацією та власну суб'єктність.

Паралельно з цим упроваджується сюжетно-рольова гра «Місто супергероїв-волонтерів», спрямована на виховання соціальної стійкості та емпатії. Розподіляючи ролі лікарів, рятувальників та диспетчерів допомоги, діти моделюють вирішення складних ситуацій, як-от вимкнення світла чи порятунок тварин. Отримуючи позитивне підкріплення від здатності допомогти іншому, молодші школярі долають «навчену беспорядність» і засвоюють активні стратегії подолання труднощів.

Важливе місце посідає технологія ігрового театру ситуацій, де через драматизацію коротких сценаріїв діти безпечно проживають власні страхи. На прикладі казкових героїв, які лякаються гучних звуків, учні програють алгоритми підтримки – пропонують ковдру, чай чи розраду, що формує реальні навички взаємодопомоги в кризових станах. Завершує цей комплекс гра «Штаб стійкості», яка перетворює вивчення правил безпеки на захопливу місію експертів. Готуючи лялькове укриття до викликів або прокладаючи маршрути для героїв, діти автоматизують алгоритми дій, що є головним запобіжником паніки та надійним фундаментом превентивної стресостійкості.

Кооперативні ігри в позаурочний час є дієвим механізмом подолання соціальної ізоляції та дефіциту безпечного спілкування, що характерні для молодших школярів у період війни. Заміна конкурентних мотивів на стратегію співпраці дає змогу суттєво знизити рівень соціальної тривожності дитини. Зокрема, гра «Павутинка стійкості» через використання клубка ниток забезпечує наочну демонстрацію взаємозв'язку в колективі. Створюючи спільну «сітку», на якій утримується символічний предмет, учні отримують підсвідоме підкріплення того, що підтримка спільноти є надійним захистом, а вони не залишаються наодинці зі своїми переживаннями.

Розвиток навичок невербальної комунікації та компромісу реалізується через арттерапевтичну методику спільного малювання безпечного світу. Працюючи на єдиному просторі ватману, діти вчаться взаємодіяти, будуючи «шляхи» до сусідів та спільно створюючи впорядковану картину майбутнього. Це допомагає трансформувати внутрішній хаос, викликаний стресом, у візуалізований образ гармонії та єдності. Такий досвід спільного творення ефективно знижує рівень агресії та сприяє соціальній стабілізації групи.

Тілесно-орієнтована практика «Кокон» є дієвим інструментом психофізичної реабілітації, що безпосередньо спрямований на відновлення порушеного війною фізичного відчуття захищеності та базової довіри до навколишнього світу. В основі методики лежить створення щільного соматичного контакту: коли однокласники замикають коло рук навколо дитини, вони формують не просто ігрову фігуру, а символічний «острів безпеки», який на нейробіологічному рівні сигналізує мозку про наявність надійного бар'єру від зовнішніх загроз. Ритмічне, ледь помітне погойдування всією групою створює ефект вестибулярної стабілізації, що допомагає дитині розрядити застиглу в тілі м'язову напругу – наслідок травматичного досвіду, отриманого під час обстрілів чи перебування в зоні небезпеки.

Особлива терапевтична цінність вправи полягає в обов'язковому чергуванні ролей, завдяки чому кожен учень отримує цілісний досвід соціальної взаємодії. Перебуваючи в центрі «кокона», дитина вчиться приймати турботу та опіку групи, що критично важливо для подолання почуття самотності у стресі. Натомість роль «захисника» в зовнішньому кільці дає змогу учневі відчутти власну спроможність бути частиною міцної опори для іншого, що трансформує пасивну позицію в активну та відповідальну. Таке динамічне поєднання індивідуального затишку та колективної відповідальності остаточно закріплює

здоров'язбережувальний ефект соціальної підтримки, перетворюючи дитячу групу на саморегульовану систему психологічної допомоги та резильєнтності [7].

Системне впровадження запропонованих ігрових технологій у позаурочний простір створює унікальну синергію, яка комплексно трансформує структуру здоров'язбережувальної компетентності молодшого школяра. На фізичному рівні стабілізаційні вправи через ігрове опанування технік діафрагмального дихання та свідоме чергування станів м'язового напруження і релаксації дають змогу дитині на підсвідомому рівні коригувати вегетативні реакції на стрес. Це не лише знижує рівень кортизолу, а й формує в учня навичку саморегуляції, що є фундаментальною складовою фізичного здоров'я в умовах постійних безпекових загроз [8].

Психологічний компонент компетентності актуалізується через механізм ігрової проєкції, де рольові сюжети воєнного часу стають безпечним полігоном для опрацювання внутрішніх страхів і тривоги. Легітимізація таких ігор дозволяє дитині вийти з пасивної позиції об'єкта обставин і відчувати себе активним суб'єктом, здатним на захист, порятунк та подолання труднощів. Таким чином, стресостійкість формується не як теоретичне знання, а як практичний досвід перемоги над власним безсиллям, що значно зміцнює ментальне здоров'я особистості.

Соціальний аспект здоров'язбереження реалізується через перехід від конкурентної взаємодії до кооперативної стратегії поведінки в групі. Кооперативні ігри на згуртованість реставрують почуття базової довіри до оточення, яке часто руйнується під впливом воєнного стресу. Створення «спільного безпечного простору» в грі допомагає дитині інтегруватися в колектив, відчувати підтримку однокласників та розвинути емпатію, що є ключовим фактором соціальної адаптації. Така цілісна ігротерапевтична модель перетворює позаурочну діяльність із формального дозвілля на стратегічно важливий інструмент превентивної реабілітації. Це дає змогу не лише нівелювати негативні наслідки воєнного стану, а й закласти міцний фундамент для подальшого гармонійного розвитку та здоров'я дитини в умовах невизначеності.

**Висновки.** Отже, можна стверджувати, що в умовах воєнного стану формування стресостійкості молодших школярів у позаурочній діяльності вимагає докорінної зміни ролі педагога. Учитель перестає бути лише транслятором знань або організатором дозвілля, набуваючи функцій фасилітатора емоційної безпеки. Його ключовим завданням стає не формальне проведення гри, а створення супровідного терапевтичного середовища, де дитина відчуває право на вираження складних емоцій та отримує інструменти для їх екологічної трансформації.

Ефективність використання ігрових технологій безпосередньо залежить від здатності педагога гнучко адаптувати ігровий контент до динамічної безпекової ситуації, інтегруючи елементи психологічної підтримки в кожен етап позаурочної взаємодії. Педагогічна фасилітація в цьому контексті полягає в «легітимізації» дитячих переживань через гру, м'якому коригуванні деструктивних сюжетів та стимулюванні групової підтримки. Це дає змогу перетворити будь-який простір, включаючи шкільне укриття, на осередок резильєнтності, де через гру закладаються механізми довгострокового збереження ментального здоров'я.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в розробці спеціалізованих програм підвищення психологічної кваліфікації педагогів щодо роботи з травматичним досвідом дітей засобами артігрових технологій, а також у вивченні впливу цифрових ігрових платформ на стабілізацію емоційного стану учнів в умовах дистанційного навчання.

#### Список використаної літератури

1. Бібік Н. М. Переваги ігрових технологій у початковій школі: компетентнісний підхід. *Початкова школа*. 2019. №1. С. 4–8.
2. Гейзінга Й. Homo Ludens. Людина, що грає / пер. з англ. О. Мокровольського. Київ : Основи, 1994. 250 с.
3. Савченко О. Я. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в початковій школі. *Науковий вісник*. 2021. Вип. 12. С. 15–21.
4. Аршиннік Г. С. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнів в умовах змішаного навчання : магістерська робота. Чернігів, 2024. 84 с.
5. Гура Т., Рома О. Гра дитини в часи війни в Україні: погляд вихователя початкової школи. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2023. №1 (52). С. 17–22.
6. Ліннік О., Гнезділов М. Освіта під час війни: досвід українських шкіл : аналітичний звіт. Київ : НАПН України, 2024. 64 с.
7. Шляхи формування стресостійкості молодших школярів в період воєнного стану засобами арттерапії. *Збірник наукових праць БДПУ*. Бердянськ, 2023. С. 45–51.
8. Товканець Г. В. Ігрові технології в розвивальному середовищі початкової школи : методичні рекомендації. Ужгород : РІК-У, 2023. 156 с.
9. Типова освітня програма для 1–2 класів закладів загальної середньої освіти (цикл адаптаційно-ігровий) : наказ МОН України від 08.10.2019 №1272. URL: mon.gov.ua (дата звернення: 02.02.2026).
10. Рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я дітей під час війни: техніки заземлення та стабілізації / ЮНІСЕФ Україна. 2024. URL: www.unicef.org (дата звернення: 02.02.2026).

## FORMATION OF STRESS RESISTANCE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH GAME TECHNOLOGIES IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

**Biriuk Lyudmila**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Solod Ihor**

Postgraduate student at the Department of Pedagogy and Psychology of Primary Education

*Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University*

**Introduction.** *The current realities of full-scale war in Ukraine have put unprecedented pressure on the psyche of younger schoolchildren, who, due to the immaturity of their defense mechanisms, have found themselves most vulnerable to the challenges of wartime. Chronic stress, provoked by constant anticipation of danger, forced isolation in shelters, and the destruction of their normal way of life, is transforming into persistent anxiety and emotional exhaustion. Such destructive states not only inhibit the intellectual development of the child, but also effectively prevent the natural formation of health-saving competence, replacing development strategies with survival strategies.*

*In such circumstances, the development of resilience as a child's ability to recover from stressful events becomes a priority vector of educational activity that goes beyond purely educational programs. It is during extracurricular time that the opportunity arises to neutralize the negative effects of trauma through flexible, playful forms of interaction. However, there is a significant contradiction in the practical implementation of this task: despite the demand for psychologically stable personalities, pedagogical science is experiencing an acute shortage of adapted game techniques. The existing tools often do not take into account the specifics of working in conditions of limited space, prolonged air raid alerts, and the need for immediate stabilization of students' emotional state, which requires immediate theoretical justification and practical content with new meaningful forms.*

**Purpose.** *Theoretical justification and practical disclosure of the potential of gaming technologies as an effective means of developing stress resistance in younger schoolchildren in extracurricular activities under martial law.*

**Methods.** *To achieve this goal, a set of scientific methods was used, covering theoretical, empirical, and statistical levels of research. At the theoretical stage, an analysis and synthesis of scientific literature on pedagogy, psychology, and neurophysiology was carried out to define the essence of resilience, as well as systematizing and classifying game technologies according to their functional purpose into stabilization, role-playing, and cooperative, with a parallel generalization of pedagogical experience in conditions of martial law. The empirical component was based on pedagogical observation of the emotional state of students during extracurricular activities, the use of diagnostic techniques, in particular testing, surveys, and projective drawing methods to identify levels of anxiety and stress resistance, as well as conducting a pedagogical experiment to test adapted games in shelter conditions and discussions with students and teacher facilitators. Mathematical statistics methods were used for quantitative and qualitative processing of the results obtained, which confirmed the reliability and effectiveness of the proposed game technologies in the process of forming health-saving competence in schoolchildren.*

**Results.** *The main results of the study are the justification and testing of a model for developing stress resistance in younger schoolchildren through a system of adapted gaming technologies outside of class time. It has been proven that the use of stabilizing, role-playing, and cooperative games in conditions of security restrictions effectively reduces anxiety levels and strengthens students' psychological resilience. The content of health-saving competence in wartime has been clarified, and the role of the teacher as a facilitator who creates a space of emotional safety has been defined. It has been practically confirmed that gaming activities during extracurricular time are an effective tool for preventive rehabilitation and stabilization of children's mental state.*

**Originality.** *The scientific novelty of the study lies in the first substantiated model of stress resistance formation in younger schoolchildren in extracurricular activities, which is based on the integration of neuropsychological grounding techniques directly into the game framework adapted to the realities of martial law. The scientific work contains a refined definition of health-saving competence, the structure of which includes the component of psychological resilience as the ability to self-stabilize in extreme conditions. The work defines the specifics of the application of gaming technologies in conditions of security restrictions, based on the priority of emotional comfort over results and the transformation of destructive war scenarios into constructive strategies for protection and recovery. In addition, the concept of pedagogical facilitation in the extracurricular space has been further developed, where the teacher is seen as a moderator of emotional safety and an empathetic partner in the process of preventive rehabilitation of the child.*

**Conclusion.** *Summarizing the results of the study, it can be argued that in conditions of martial law, the formation of stress resistance in younger schoolchildren in extracurricular activities requires a radical change in the role of the teacher. Teachers cease to be mere transmitters of knowledge or organizers of leisure activities, taking on*

*the role of facilitators of emotional security. Their key task is no longer the formal conduct of games, but the creation of a supportive therapeutic environment where children feel entitled to express complex emotions and are given the tools for their ecological transformation.*

*The effectiveness of the use of game technologies directly depends on the teacher's ability to flexibly adapt the game content to the dynamic security situation, integrating elements of psychological support into each stage of extracurricular interaction. In this context, pedagogical facilitation consists of «legitimizing» children's experiences through play, gently correcting destructive plots, and stimulating group support. This allows any space, including school shelters, to be transformed into a center of resilience, where mechanisms for long-term mental health preservation are established through play.*

*We see prospects for further research in the development of specialized programs to improve the psychological qualifications of teachers in working with children's traumatic experiences using art-game technologies, as well as in studying the impact of digital gaming platforms on stabilizing the emotional state of students in distance learning conditions.*

**Keywords:** *younger schoolchildren, stress resistance, gaming technologies, extracurricular activities, martial law, resilience, psychological stabilization, grounding, health-saving competence.*

### References

1. Bibik, N. M. (2019). Pervahy i hrovkykh tekhnolohiy u pochatkoviy shkoli: kompetentnisnyy pidkhid. [Advantages of gaming technologies in primary school: a competency-based approach]. *Pochatkova shkola*, 1, 4–8. [in Ukrainian].
2. Huizinga, J. (1994). Homo Ludens. Lyudyna, shcho hryaye. [Homo Ludens. Man at Play] / translated from English by O. Mokrovolsky. Kyiv: Osnovy. 250 p. [in Ukrainian].
3. Savchenko, O. Ya. (2021). Zdorovyazberezhualna kompetentnist yak klyuchova v pochatkoviy shkoli. [Health-saving competence as a key one in primary school]. *Naukovyi visnyk*, 12, 15–21. [in Ukrainian].
4. Arshynnik, H. S. (2024). Pedahohichni umovy formuvannya zdorovyazberezhualnoyi kompetentnosti uchniv v umovakh zmishanoho navchannya. [Pedagogical conditions for the formation of health-saving competence of students in mixed learning environments: master's thesis]. Chernihivskiy natsionalnyi pedahohichnyi universytet. Chernihiv, 84 p. [in Ukrainian].
5. Hura, T., & Roma, O. (2023). Hra dytyny v chasy viyny v Ukraini: pohlyad vykhovatelya pochatkovoyi shkoly. [Children's play during the war in Ukraine: the perspective of a primary school teacher]. *ScienceRise: Pedagogical Education*, 1 (52), 17–22. [in Ukrainian].
6. Linnik, O., & Gnezdilov, M. (2024). Osvita pid chas viyny: dosvid ukrayinskykh shkil: analitychnyy zvit. [Education during war: the experience of Ukrainian schools: analytical report]. Kyiv: NAPN Ukrayiny [National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine], 64 p. [in Ukrainian].
7. Shlyakhy formuvannya stresostiykosti molodshykh shkolyariv v period voyennoho stanu zasobamy artterapiyi. [Ways of developing stress resistance in younger schoolchildren during martial law through art therapy]. *Zbirnyk naukovykh prats BDPU. [Collection of scientific works of BDPU]*, Berdiansk, 2023, 45–51. [in Ukrainian].
8. Tovkanets, H. V. (2023). Ihrovi tekhnolohiyi v rozvyvalnomu seredovysshchi pochatkovoyi shkoly. [Game technologies in the developmental environment of primary school]: *metodychni rekomendatsiyi [methodological recommendations]*. Uzhhorod: RIK-U, 156 p. [in Ukrainian].
9. Typova osvithna prohrama dlya 1-2 klasiv zakladiv zahalnoyi serednoyi osvity (tsykl adaptatsiyno-ihrovyy) : Nakaz MON Ukrayiny vid 08.10.2019 № 1272. [Standard educational program for grades 1-2 of general secondary education institutions (adaptation and game cycle): Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 1272 of October 8, 2019. URL: [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua) (accessed February 2, 2026). [in Ukrainian].
10. YUNISEF Ukrayina. (2024). Rekomendatsiyi shchodo pidtrymky mentalnoho zdorovya ditey pid chas viyny: tekhniky zazemlennya ta stabilizatsiyi. [UNICEF Ukraine. Recommendations for supporting children's mental health during war: grounding and stabilization techniques]. URL: [www.unicef.org](http://www.unicef.org) (accessed: 02.02.2026). [in Ukrainian].



Авторське право ©2026 автори, всі права захищено. Автори погоджуються, що ця стаття залишається у відкритому доступі на умовах Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Отримано редакцією 7.02.2026 р.  
Прийнято редакцією 7.03.2026 р.  
Опубліковано 29.05.2026 р.