

Отже, глибинна психокорекція є одним із найбільш оптимальних та дієвих методів при самозбереженні ментального здоров'я людини, оскільки забезпечує високий ступінь розуміння власної сутності та сприяє подоланню труднощів самостановлення. Це обумовлює трансформацію особистості, яка здійснюється шляхом перетворення та сублімації енергії несвідомої сфери, і як наслідок – розвивається почуття внутрішньої незалежності, стійкості, довіри до себе, самостійності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Яценко Т. С., Аврамченко С. М., Іваненко Б. Б. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: навч. посіб. Київ : Вища школа, 2008. 342 с.
2. Яценко Т. С., Галушко Л. Я, Степашко В. О. Определені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. 2018. №2. С. 47–56.
3. Яценко Т. С., Галушко Л. Я., Євтушенко І. В. Методологія ведення діалогу у глибинному пізнанні психіки. Вид-во Габітус, Видавничий дім «Гельветика», Випуск 42, 2022. С. 232–244.
4. Yatsenko Tamara, Halushko Lyubov, Ivashkevych Ernest & Kulakova Larysa. Dialogue in In-Depth Cognition of the Subject's Psyche: *Functioning of Pragmatic Referent Statements Psycholinguistics* (2022). Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav. 31(1). С.187–232.

## ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Гуменюк В. О.**

*Управління Державної служби якості освіти у Полтавській області  
viktoriagumenyuk75@gmail.com*

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. Особливо гостро постає проблема підтримка осіб з особливими освітніми потребами як однієї з найбільш вразливих категорій. Це забезпечення можливості продовження навчання в онлайн форматі за місцем проживання або тимчасового перебування, надання їм необхідного психоемоційного та корекційно-розвивального супроводу.

Психологи закладів загальної середньої освіти, інклюзивно-ресурсних центрів, надають психологічну підтримку дітям, які переживають психологічну травму.

З огляду на це увага фахівців акцентується на наданні першої психологічної допомоги, особливостях застосування діагностичних технік у роботі з дітьми, які постраждали від

воєнних дій, розкритті способів створення ресурсного стану та ознайомлення із кроками для підтримання емоційної стабільності у дітей з особливими освітніми потребами.

Окрім того, варто звернути увагу, що педагогу важливо стабілізувати власний ресурс, в разі негативних переживань, щоб бути позитивним, відкритим, доступним, чуйним, а уже потім продовжувати роботу з дітьми ООП. Перебуваючи в екстремальних умовах, природно, що і діти відчують страх та паніку, а тому потребують розуміння, підтримки, відчуття безпеки.

Під час війни діти з ООП постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайоме середовище у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього простору, важливо вчасно запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть зменшити наслідки психологічної травми.

Дитина, котра перебуває у ступорі, може чути та бачити, її необхідно вивести із цього стану розмовляючи чітко, тихо та повільно. Можна зігнути пальці на обох руках та притиснути до основи долоні, великі пальці мають бути виставлені назовні; кінчиками великого та вказівного пальця масажувати точки, що розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією волосся та бровами.

Якщо у стані страху дитина говорить, треба вислухати її, проявляючи інтерес, розуміння, співчуття поклавши руку дитини на своє зап'ястя так, щоб вона відчувала ваш спокійний пульс, це буде сигналом, що вона не одна; дихання повинно бути глибоким і рівномірним. Дитину, яку лихоманить і яка перебуває у нервовому тремтінні, треба взяти за плечі та сильно струсити протягом 10-15 секунд чітко та спокійно розмовляючи. Виконати вправу: упертися ногами в підлогу та рівномірно дихати: довгий вдих, довгий видих, повторити кілька разів. Легко постукати по грудях – один раз за секунду, зі словами: «Я є», «Я стою», «Зі мною все гаразд». По можливості огорнути дитину пледом, ковдрою та зав'язати спереду – дати тілу міцний, теплий каркас.

Варто бути поруч з дитиною, яка плаче, щоб вчасно покласти їй руку на плече, на спину, взяти за руку, обійняти, не перебиваючи дати їй можливість плакати та говорити, не ставити запитань, не давати поради, а використовувати засоби «активного слухання»: співчувати, повторювати фрагменти фраз, в

яких дитина висловлює свої почуття. По можливості перейти разом з дитиною у спокійне місце, де немає сторонніх людей, розмовляючи із нею впевнено короткими фразами, запропонувати випити води, вмити обличчя.

У дитини з ООП може виникнути рухове збудження. Зазвичай воно триває недовго і може перейти в інші стани: нервові тремтіння, плач чи агресивну поведінку. Фахівцям-педагогам, практичним психологам потрібно пам'ятати, що у такому стані дитина може завдати шкоди собі та оточуючим. Розмовляти про почуття, які дитина відчуває в цьому стані потрібно спокійно, уникаючи фраз з часткою «не» (наприклад: «Не біжи», а «Ходи повільно»). Можна використовувати техніку «захоплювання»: перебуваючи позаду, притиснути дитину до себе й злегка підняти.

Спалахи агресії у дитини можна корегувати з кумедними коментарями чи діями, при цьому бути доброзичливим, не звинувачувати дитину, дати їй можливість заспокоїтися, збільшивши фізичне навантаження та зменшивши кількість оточуючих.

Дитині у стані панічної атаки запропонуйте випити води, теплою напою або потримайте її руки під струменем теплої води. Також допоможуть дихальні вправи: рахувати та здійснювати вдих через ніс на рахунок 4, видих через рот на – 8 та заспокійливі техніки: назви 5 речей, які бачиш; 4 речі, до яких можеш доторкнутися; 3 речі, які можеш почути.

В умовах воєнного стану необхідно враховувати психологічний стан дітей з порушенням слуху і тому потрібно дотримуватися низки правил, зокрема: пояснювати, що відбувається, уникати інформаційного вакууму, адже не розуміючи (не чуючи), що відбувається, дитина здатна нафантазувати щось, що її злякає; коментувати свої дії, попереджувати про наміри; створити наскільки можливо комфортне місце (відгородити куточок для неї, ящиками, картоном, сумками), але не затуляти весь простір укриття; не залишати дитину саму; забезпечити відчуття захищеності й допомогти адаптуватися.

Дитину з порушенням зору важливо ознайомити з навколишнім середовищем (надати описову характеристику, можливість хоча б мінімально обстежити приміщення); залучайте до щоденних цікавих справ (грайтеся, читайте, обговорюйте), підтримуйте тактильний контакт із дитиною, обіймайте її, коли їй страшно, сумно.

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо вразливими до надзвичайних ситуацій. Вони здригаються від вибухів, виявляють істерики під час повітряної тривоги, відчують постійний страх, повільно знайомляться із приміщенням у безпечному місці (укритті). Через це важливим є застосування необхідної підтримки та допомоги, враховуючи максимально їхні інтелектуальні можливості.

Також для зниження рівня тривожності та відновлення психоемоційного стану дітей з ООП фахівцям варто бути з дитиною поруч в одному приміщенні, де по можливості забезпечити їй фізичний комфорт. Крім того необхідно налагодити невербальний контакт із дитиною, говорити лише слова підтримки у яких проявляється любов і піклування. Формувати у дітей позитивне світосприйняття, запевняти, що ми повернемося до мирного життя, при цьому зберігати і транслювати власний спокій та впевненість.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-oor-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>
2. Кірішко Л. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану. Педагогічний вісник 2022. №1-2. С. 101-103
3. Психологічна підтримка дітей в умовах війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VUQFJСsojOg>
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 29.04.2022 р. № 493 « Про внесення змін до Положення про інклюзивно-ресурсний центр» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/493-2022-%D0%BF#Text>
5. Як працювати з дітьми з ООП та підтримувати їх під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=jSXDFvyb6\\_s&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=jSXDFvyb6_s&t=4s)

### ВІЗУАЛЬНА ПСИХОЕДУКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ТРАВМІ ВІЙНИ

**Дзюба Т. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
tatjanadzuba@gmail.com*

Проблема психологічної травматизації в Україні є досить гострою й актуальною в напрямі пошуку дієвих засобів та інструментів подолання наслідків травми війни. Психічна травма як наслідок травмуючих подій супроводжується почуттям високої інтенсивності в умовах неможливості перебороти обставини, які