

на виконання завдань. Користується популярністю серед родин наш часопис – газета «Дошколарик», яку виставляємо на сайт закладу. Непрості часи для усіх нас, ми не бачимо дітей у нас у групах, ми не чуємо їх. Ми розуміємо що вихід єдиний – дистанційна робота. Тож надіємось на наших батьків. Від їхнього бажання до співпраці залежить успіх наших дітей. Звичайно, кожна дитина має свій темп розвитку, тож вбачаємо що разом ми підіймемося на вищу сходинку і будемо радіти: «Ти сьогодні кращий ніж учора».

Висновки. Хотілося б завершити вправою для стабілізації внутрішнього стану (автор Ольга Кляпиць) Вправа «Дерево». «Уявіть себе деревом. Наприклад, тополею. Високо-високо, з корінням, що йде глибоко у землю – ніякі смерчі не зможуть видерти її чи зламати. Простежте за своїм корінням поглядом – воно тягнеться до самісінького центру Землі. Там воно наповнюється енергією, звідти бере свою силу. Там у глибині багато коріння, коріння інших дерев-там усі ми живися разом. Це нескінченний ресурс, його багато, дуже багато. Можливо якісь корінчики не досягають центру – допоможемо їм дотягнутися до життєдайного джерела. Усі ми разом – ліс, величезний, безкрай ліс, який допомагає іншим – усім тим, що стоять поруч. І гіллям, і корінням ми підтримуємо одне одного. Нас не вирвати, нас не зламати. Ми переживемо будь-який буревій, смерч, будь-яку неgodу. Ми точно вистоїмо. У нас вистачить сили. Все буде Україна»

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лист Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 29.03.2022 р. № 1/3737-22.
2. Лист Міністерства освіти і науки України «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні» від 02.04. 2022 р. № 1/3845-22.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти), затверджено наказом МОНУ від 12.01.2021, № 33.

УДК 37.015.3:316.48

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Яновська Тамара,

кандидат психологічних наук, доцент,
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

У статті розглянуто особливості соціально-психологічного супроводу дітей, які постраждали внаслідок військових дій. Проаналізовано явище «психічної травми» і посттравматичного стресового розладу. Визначено організаційні та змістовні аспекти надання соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати та зазнали негативного впливу внаслідок військових дій.

Ключові слова: психічна травма, посттравматичний стресовий розлад, депривація, військові дії, соціально-психологічна допомога.

The article considers the peculiarities of social and psychological support of children affected by hostilities. The phenomenon of "mental trauma" and post-traumatic stress disorder is analyzed. The organizational and substantive aspects of providing social and psychological assistance to children who have suffered losses and suffered negatively as a result of hostilities have been identified.

Keywords: mental trauma, post-traumatic stress disorder, deprivation, hostilities, social and psychological assistance.

Постановка проблеми. Особливого значення набуває діяльність психологів в ситуації військової загрози. Зокрема, щодо супроводу дітей дошкільного та шкільного віку у травматичних ситуаціях сьогодення. Змінюється їх місце проживання й навчання, образ життя, поведінка та мислення, емоційне реагування на будь-які внутрішні й зовнішні чинники середовища взагалі. У певний спосіб діти, що були вимушено переселені, зазнають розладів емоційно стресових реакцій, переживають травматичну подію, фрустрацію, перебувають у стані травматичної кризи або вже набули психічної травми, депривації. Тому, унаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні серед дітей, підлітків, учнівської молоді та інших учасників освітнього процесу спостерігаються такі психологічні проблеми, як гострі емоційні розлади, реактивні стани, переживання втрати близьких, дезорієнтація, панічні напади.

Діти є особливо вразливою категорією населення. У них ще обмежений життєвий досвід, вразлива й незріла дитяча психіка. Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що часом призводить до переживання безпорадності, тривоги, виникнення стресових розладів. Зважаючи на те, що й надалі відбуваються бойові дії, не зменшується потік переселенців, актуальності та значущості набуває професійна діяльність працівників соціально-психологічної служби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Якщо проаналізувати психолого-педагогічні джерела та практичний досвід роботи фахівців соціально-психологічної сфери можна підкреслити, що надання соціально-психологічної допомоги постраждалим, переселеним, членам сімей і родичам загиблих у ході війни є для них новим напрямком професійної діяльності. Зазвичай, В. Панок, К. Левченко, І. Трубавіна зазначають, що робота повинна бути системною, постійною та проводитися на високому науково-методичному рівні. Завдання психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, принципово різні безпосередньо після неї й через декілька місяців. Спочатку реабілітаційна робота в цілому може характеризуватися як медично-психологічна, потім – як психолого-педагогічна [1, с. 36].

За даних умов психологічну травму переживають як батьки, так і діти, проте темпи відновлення їх психічного стану істотно відрізняються. Практичні психологи вважають, що отриманий дитиною новий травматичний досвід руйнує внутрішні адаптаційні структури, спричинюючи особистісний регрес, підсилюючи потребу в більшій підтримці близьких дорослих. Проте

ситуація ускладнюється тим, що вимушено переміщеним батькам вкрай важко бути надійними, підтримуючими, такими, що забезпечують психологічну безпеку, дорослими: вони не можуть адекватно відчувати психологічні потреби своїх дітей, оскільки захоплені своїм жахом. Багато з них можуть перебувати у ступорі. Дослідники зазначають, що чим швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, тим краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому.

Отже, важливу роль у подоланні наслідків впливу таких екстремальних умов як зниження агресивності та нормалізація емоційного стану дітей відводиться соціально-психологічним службам [2, с. 154].

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціально-психологічна робота з дітьми, які пережили травмуючі події, носить захисний та профілактичний характер й спрямована на вирішення питань, що пов'язані із забезпеченням дотриманням прав дитини, та й на попередження й протидію негативним факторам, які спричиняють або можуть спричинити поглиблення кризового стану.

Соціально-психологічний супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу, що являє собою цілісну й комплексну систему соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в межах діяльності соціально-психологічних служб. На противагу корекції патронаж припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості чи сім'ї, опору на власні можливості та формування на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків з оточуючими людьми.

Відповідно до кожного конкретного випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Його результатом повинна стати нова життєва якість – адаптивність, здатність особистості самостійно досягати відносної рівноваги із собою та оточуючими як у сприятливих, так й в екстремальних життєвих ситуаціях. До категорії учнів, що потребують соціально-психологічного супроводу, у першу чергу належать діти із сімей: члени яких поранені чи зниклі безвісти; внутрішньо переміщених осіб; які зазнають насильства та переслідувань за свої переконання; в яких зруйновані родинні зв'язки; які знаходяться в зоні ризику проведення бойових дій [3, с. 37].

В залежності від життєвих обставин, а саме: ступеню загрози життю, здоров'ю, психіці дитини; можливості отримати об'єктивну інформацію про події, що відбуваються, вплинути на ситуацію та передбачити подальший розвиток подій; рівня інтелекту та особистісних рис постраждалого; соціальних факторів, зокрема від наявності підтримки з боку дорослих, суспільства й близьких; у дітей відбуваються індивідуальні реакції на психотравму та варіюються в залежності від того, в яких саме обставинах перебувала дитина.

Водночас підкреслимо, що основні прояви психологічної травми схожі, незалежно від того, чи викликана вона локальними подіями чи масовими катастрофами. У випадках масової травматизації відбувається взаємне зараження негативними переживаннями, утворюючи вторинний процес.

Джерелом вторинної травматизації може стати телебачення, інтернет, а також сутички між дітьми при будь яких обставинах.

Кризова ситуація виникає для дитини тоді, коли вона не може самостійно, без сторонньої допомоги та підтримки впоратися з труднощами. Дитину, що опинилася в кризовій ситуації, характеризують такі ознаки:

- ✓ Невпевненість та безпорадність, що викликано невдалими спробами спротиву, зіткненням з байдужістю та ворожістю оточуючих людей у цілому, змінами в самосприйнятті, системі самооцінки, стосунках. Невпевненості і безпорадності завжди протистоять компетентність, знання та вміння.

- ✓ Підвищена тривожність і страхи. Дитина відчуває страх покарання, осуду, звинувачення, нерозуміння з боку оточуючих, потрапляння в незнайому ситуацію. Важливо розвивати у дітей компетентність, разом з тим лишаючи місце для їх звичайних справ: уроків, тренувань, зустрічей з друзями і дитячих розваг, в яких вони відредагують переживання та агресію, або радіють життю, наче нічого не відбувається.

- ✓ Підвищена емоційність. Змінюється емоційна регуляція, порушується самоконтроль, дитина може відчувати почуття провини, гнів, депресію, недовіру. Дуже допомагає спільне малювання з дитиною. Корисним у контексті актуальної ситуації є створення листів-малюнків для бійців, які пишуть діти в дитячих садках та школах.

- ✓ Відчуття зовнішнього тиску та напруги, в основі яких лежить необхідність вчиняти якісь дії, причому швидко й невідкладно.

- ✓ Гостра потреба в допомозі та втручанні ззовні. Часто така допомога може бути надана тільки в кабінеті психолога, особливо якщо родина знаходиться в травмі і дорослі не в змозі впоратися зі своїми переживаннями [4, с. 55].

Навіть проста розмова дорослого з дитиною про її хвилювання, використання прийомів активного слухання мають великий вплив та нададуть дитині підтримки, щоб впоратися з труднощами. Тому психологічний супровід учнів, які постраждали від час проведення військових дій, передусім має включати в себе такі основні напрями роботи психолога:

- ❖ своєчасне виявлення дітей вище зазначеної категорії та дітей чи сімей, що потребують цільового соціально-педагогічного супроводу з питань захисту прав дитини та її законних інтересів, забезпечення життєво-важливих потреб дитини; відвідання дитини вдома чи за місцем проживання і вивчення умов її життя, виховання й розвитку;

- ❖ створення сприятливого соціально-психологічного клімату, атмосфери уваги, співчуття і співпраці в класних колективах, зокрема, й у навчальних закладах у цілому;

- ❖ формування в учасників навчально-виховного процесу навичок безпечної поведінки у ситуаціях ризику;

- ❖ виявлення та активізація особистісних ресурсів дитини, сприяння формуванню більш гнучких соціально-адаптивних форм поведінки;

- ❖ проведення індивідуальної та групової просвітницької й профілактичної роботи як з дітьми, так і з батьками і педагогічними

працівниками, впровадження факультативних та спецкурсів, профілактичних програм, спрямованих на протидію булінгу, попередження та профілактику жорстокої поведінки й насильства в освітньому середовищі; формування вмінь пережити втрату, моделей безпечної поведінки в ситуації ризику, формування й розвиток важливих життєвих компетенцій, критичного мислення у дітей та дорослих;

- ❖ сприяння адаптації дітей в нових умовах;
- ❖ оптимізація змісту і форм соціально-педагогічної та правової просвіти педагогічних працівників та батьків, соціального оточення, яке опікується дітьми;

- ❖ надання консультацій та рекомендацій класним керівникам та педагогічним працівникам, організація професійної супервізії, методичної підтримки у вигляді методичних розробок, проведення навчальних семінарів і семінарів з обміну досвідом;

- ❖ здійснення посередництва між закладом освіти, сім'ями та територіальними місцевими громадами, застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення актуальних питань соціально-психологічної роботи з дітьми, які пережили втрату батьків внаслідок військових дій.

Підкреслимо, що переважна більшість дітей, які пережили стресові події, відновлюється без сторонньої допомоги. Однак, таке відновлення можна прискорити, якщо надавати дітям підтримку на ранніх етапах. Тому, надаючи психологічну допомогу дітям, що зазнали впливу стресових чинників, потрібно дотримуватися такої етапності:

- 1) відновлення відчуття безпечності – полягає у знятті тілесного й емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію;

- 2) відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини – полягає у сприянні активізації природних ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів;

- 3) відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками – полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копінгування сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток посттравматичного синдрому;

- 4) активізація природних механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин – полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самозцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю) [4, с. 99–101].

Психологічний супровід учнів з посттравматичним стресовим розладом має включати в себе такі напрями роботи:

1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу з використанням невербального спостереження за реакцією дитини під час спілкування з практичним психологом, тілесними сигналами несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання); аналіз висловлювань дитини (особисте ставлення дитини до травми та її значення

для неї); проєктивних методик (виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери, зокрема, тест малюнкової асоціації С. Розенцвейга «Методика вивчення фрустраційних реакцій» (дитячий варіант з 6–12 років, з 13 років – дорослий варіант тесту), малюнковий тест «Неіснуюча тварина» (без обмеження за віком), дозволяють зрозуміти, наскільки травма спотворила сприйняття себе та навколишнього світу, виявити особливості реакції на подію; опитувальника Басса-Дарки (не раніше 10–11 років); симптоматичного опитувальника Ю. Олександровича; батьківської анкети для оцінки травматичних переживань дітей, тесту тривожності Спілбергера-Ханіна; карта спостереження Д. Скотта (порушення й непристосованість; Кольоровий тест відношення (ЦТО) (автор Е. Ф. Бажин, А. М. Еткінд) (з 5 років); копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер); діагностика типологій психологічного захисту (Р. Плутчик) та інших методик, які пройшли експертизу відповідно до Положення про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах. Слід пам'ятати, що психологічна діагностика учнів здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюються [2, с. 189].

2. Психологічне консультування учнів з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову психоконсультаційну допомогу. Варто використовувати емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги та знешкодження дії травматичного стресу. Емпатійне слухання використовують, щоб допомогти дитині відчувати себе почутим, легалізувати травмуючі переживання, у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку психолога.

3. Психолого-педагогічне консультування батьків учнів з посттравматичним стресовим розладом. В основному, консультування спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей самих батьків.

4. Психокорекція посттравматичного стресового розладу спрямованого на допомогу дитині стати над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності й долати психотравмуючі впливи. В її основі – використання комплексу психокорекційних методик: заняття в арт-студії, навчання прийомам релаксації і зняттю м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії – дозволяють направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини).

Також рекомендовано до використання такі методи психокорекції:

- індивідуальну особистісно зорієнтовану (конфліктність – ворожість);
- групову особистісно зорієнтовану (самоствердження, зворотній зв'язок, співробітництво);

- поведінкові (специфічні відхилення поведінки);
- проблемно зорієнтований тренінг (когнітивні процеси та здібності до вирішення проблем);
- батьківський тренінг (взаємодія, поведінкові відхилення у дитини в родині);
- тренінг конструктивної взаємодії [5, с. 29-30].

В оцінці навколишньої дійсності тими, хто пережив бойові ситуації, і в сприйманні оточуючого світу людьми, що ніколи не бачили війну, існують значні розходження, тому проблема роботи з дітьми, у період військового конфлікту, потребує опису у взаємозв'язку з новою ситуацією в країні, реформуванням різних ланок влади, оновлення роботи соціальних служб, появою потужного волонтерського руху.

Діти дошкільного й шкільного віку є особливо вразливою групою. У стані підвищеного почуття безпорадності вони потребують підтримки та якісної професійної допомоги. У кризових, стресових ситуаціях дитина переживає біль, яку проявляє в різних формах в залежності від віку. Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, тому що вони є сигналом про допомогу.

Усім дітям, які постраждали в ході проведення військових операцій, необхідна психолого-педагогічна підтримка, організована на рівні навчального закладу, але є і ті, які потребують перенаправлення для надання цільових видів допомоги: психотерапія, фармакотерапія. Важливо включати в роботу і батьків, тому що їх оцінка поведінки дитини є ключовою в сприйманні життєвих обставин дитиною.

Висновки. Отже, соціально-психологічний супровід внутрішньо-переміщених осіб потребує міжсекторальної взаємодії, спільної роботи психологічної служби системи освіти та всіх організацій, фондів, установ, що здійснюють соціальний супровід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ларіна Ю. Забезпечення фасилітуючого шкільного простору як засобу адаптації та реабілітації дітей з сімей вимушено переміщених осіб : метод. рекомендації для психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників. Київ, 2015. 88 с.
2. Панок В. Психоконсультативні стратегії діяльності практичного психолога системи освіти : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2010. 260 с.
3. Романюк М. Співпраця психологічної служби і педагогів щодо подолання ПТСР у підлітків. *Практичний психолог. Школа*. 2014. № 10. С. 36–39.
4. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. Київ : Агентство «Україна», 2015. 176 с.
5. Терещенко Л. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. *Практичний психолог. Школа*. 2014. № 8. С. 25–35.