

3. Дихальні та медитаційні техніки допомагають заспокоїти розум і зменшити тривожність.

4. Нове хобі може допомогти вам переключитися і знайти новий сенс у своєму житті.

5. Поступове повернення до повсякденного життя і постановка нових цілей може допомогти рухатися вперед.

6. Віра в майбутнє і відкритість до нових можливостей дають людям сили рухатися вперед після втрати.

7. Професійна психотерапія добре допомагає людям впоратися зі своїми емоціями та надати підтримку на всіх етапах переживання втрати.

Переконані, підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2, с. 52].

ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманчук Н. М. Кризова психологія: конспект лекцій. Навч. посіб. для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. / укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Атаманчук Н. М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Випуск 4, 2023 С. 51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Модель Кюблер-Росс. Режим доступу: <https://is.gd/pYmu40>

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Паламар О. М.

*Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)
o.m.palamar@npu.edu.ua*

Воєнні дії на території України спричинили низку складних ситуацій, які для дітей з особливими освітніми потребами стали травмівними, стресовими та кризовими. За таких умов дітям важко адаптуватися до складних життєвих обставин, вони часто перебувають у негативному емоційному стані. В результаті, у дітей з особливими освітніми потребами може відбуватися загострення наявних та поява нових проблем у розвитку. Тому нагальною потребою сучасної спеціальної психології є пошук шляхів

ефективного подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами.

Мета публікації полягає в узагальненні та систематизації даних щодо існуючих соціально-психологічних технологій, які застосовуються у практиці надання психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами з метою подолання негативних емоційних станів, зумовлених переживанням стресових ситуацій та травмивних подій.

Важливим завданням психологічної допомоги дітям з особливими освітніми потребами є сприяння адаптації до життєвих умов, гармонізація їхнього психоемоційного стану, забезпечення успішного включення у соціум, досягнення відчуття психологічного благополуччя.

Як зазначається у наукових дослідженнях [1], психологічне травмування має суттєвий вплив на особистість, може зумовити значні деструктивні трансформації. Тому, стикаючись з подібними емоційно зарядженими подіями вдруге, дитина може реагувати у відриві від об'єктивних обставин, виявляючи дезадаптивну поведінку.

Розвиток практичних та прикладних аспектів надання психологічної допомоги відбувається у напрямі визначення чітких алгоритмів дій фахівця, які відповідають конкретному типу запиту та визначеній корекційній меті. Максимально точному втіленню конкретної ідеї у певний результат допомагає застосування соціально-психологічних технологій.

«Технологія» трактується, як алгоритм дій, спрямований на досягнення заздалегідь поставленої мети, що реалізовується у формі програми або у формі діяльності [2, 3]. Т.Титаренко визначає соціально-психологічні технології як комплексні впливи (сукупність прийомів, методів, технік, втручань), що забезпечують відновлення цілісності та гармонії особистості, її здатності до саморегуляції та активної комунікації [4].

Бочелюк В., Панов М., Жадленко І. та Руколянська Н. [1] розкривають основні ознаки соціально-психологічних технологій, що полягають у спрямованості на відновлення конструктивної поведінки та оптимальних настроїв, цінностей і мотивів особистості; наявності чітко визначеної мети (деталізованого образу очікуваного результату); наявності проміжних завдань; гармонійному поєднанні складових соціально-психологічної технології; мультиметодному та міждисциплінарному характері; можливості гнучкого застосування комплексу методів, що відповідають конкретній життєвій ситуації та симптоматиці [1, с. 679].

Класифікація технологій надання психологічної допомоги може відбуватися за критеріями:

- мети діяльності (консультативні, психодіагностичні, психокорекційні, психотерапевтичні, психоедукаційні технології);
- наявної симптоматики (технології роботи зі страхами, психоемоційним напруженням, технології подолання негативних емоційних станів, технології роботи з дезадаптивними проявами тощо);
- контингенту та віку осіб (технології спрямовані на дітей з особливими освітніми потребами тощо).

В практиці роботи з подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами значну ефективність мають технології арт-терапії (ігрова, театральна, пісочна терапія, казкотерапія, танцювально-рухова та музична терапія, фототерапія та ін.).

Зауважимо, що вибір і застосування такого психокорекційного інструментарію має здійснюватися з урахуванням необхідної адаптації та модифікації арт-терапевтичного матеріалу, відповідно до індивідуальних особливостей дитини з особливими освітніми потребами (зміна характеру подачі матеріалу, зміна умов середовища, складності стимульного матеріалу).

Техніки арт-терапії забезпечують максимальний за глибиною впливу ступінь допомоги дітям у процесі гармонізації їхнього емоційного стану.

Соціально-психологічні, зокрема арт-терапевтичні, технології є ефективним засобом подолання негативних емоційних станів у дітей з особливими освітніми потребами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Жадленко І. О., Руколянська Н. В. Соціально-психологічні технології реабілітації особистості. *Наукові перспективи*. № 12(42). 2023. С. 667–685. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/8319/8364>
2. Захаров К. Соціально-психологічні технології в сучасній психології. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія: Психологія. 2010. Т. 18. №9/1. Вип. 16. URL: https://www.researchgate.net/publication/311422859_socialno-psihologicni_tehnologii_v_sucasnij_psihologii
3. Петренко І. В. Особливості конструювання соціально-психологічних технологій у просторі освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3(2). С. 186–190. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%282%29_34
4. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14