

Максимова Н.Ю.,

доктор психологічних наук, професор,
 провідний науковий співробітник
 лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх
 Інституту психології імені Г.С.°Костюка НАПН України
 3481160@gmail.com
 ORCID ID: 0000-0003-2110-9884

Максимов М.В.,

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної
 психології та соціальних технологій факультету психології та
 соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»
 ORCID ID: 0000-0003-2236-0915

Щербина-Прилука В.М.,

науковий співробітник лабораторії психології
 соціально дезадаптованих неповнолітніх
 Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
 shcherbyna.vm@psychology-naes-ua.institute
 ORCID ID: 0000-0003-3284-9474

РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЇ ЯК ФАКТОР ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ

Вступ. Вісім років воєнних дій на Сході країни та майже два роки повномасштабної війни, як і економічна криза, спричинили те, що в нашій країні люди знаходяться в стані хронічного стресу. Зважаючи на ці події в українському суспільстві, дітей, які зазнають психотравмуючих ситуацій стає все більше. Відбувається зниження адаптивних можливостей дитини як наслідок впливу військових дій. Такий вплив позначається на всіх дітях України: тих, хто покинув рідну домівку і з тривогою стежить за подіями дистанційно; тих хто залишився й знаходиться в ситуації ризику щомиті; й особливо тих, хто був свідком і тим більше жертвою трагічних подій.

Зрозуміло, що всі ці діти пережили психологічні травми, хоча й мають різний ступінь психологічної травматизації. Кожна ситуація, коли дитина відчуває страх і свою беззахисність, є травмуючою і залишає в її душі осередок болю. Кожна нова психологічна травма нашаровується на попередню і закарбовується на нейропсихологічному рівні.

Коли дитина переживає травму, сильно вражається її здатність розвивати свою регуляторну систему. Регуляторна система — це, за сутністю, система реакції на стрес. Саме вона у разі стресу вступає в дію, вона допомагає людині упоратися зі стресом, інтерпретувати його та реагувати доречно.

У випадках з глибокими травмами, життя дитини в її розумінні знаходиться під загрозою. Внутрішні механізми виживання у дитини активізуються, і всі ресурси організму переходять у «режим виживання». Ці діти сприймають весь світ як щось загрожуюче — з неврологічного, фізичного, емоційного, когнітивного та соціального поглядів. Вони керуються страхом, прагнучи забезпечити собі захист і безпеку. Так, дитині, що перебуває в стані стресу, важко будувати стосунки, проявляти в своїй поведінці приязне ставлення. Дитина не здатна чітко мислити і переживає крайності емоційних станів через недорозвинення регуляторної системи.

Зазначений механізм реагування на стресові ситуації притаманний, насамперед, дітям, у яких низький рівень розвитку рефлексії. Рефлексія є важливою функцією, яка допомагає дітям аналізувати свої дії, розуміти власні почуття та думки. Особливо важливо, щоб у дітей, починаючи з молодшого шкільного віку розвивали цю навичку, оскільки це допоможе їм краще розуміти світ, з яким вони стикаються, долати негативні емоції, що виникають в ситуації стресу та будувати здорові взаємини з оточуючими.

Дослідження розвитку рефлексії у дітей [2, 3 та інш.] доводять, що зараз це відбувається переважно в процесі самоаналізу. Наприклад, в якості прийому розвитку рефлексії школярів О. С. Гопанович [2] пропонує ведення щоденника. За дослідженнями співробітників Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (1, 4, 5, 6, 7) щодо засвоєння особистого досвіду та розвитку саморегуляції, показано, що розвиток рефлексії може бути активізовано за допомогою використання різних методів, що забезпечують можливість розуміти і пояснювати свої думки.

Проте діти, які постійно знаходяться в ситуації хронічного стресу уникають рефлексувати цей досвід, оскільки він є болісним для них. Отже, наявне хибне коло: процес адаптації до реальної дійсності гальмує нерозвинута рефлексія, а розвиток рефлексії гальмує уникання усвідомлення негативного емоційного досвіду соціалізації.

Психіка реагує на зовнішню травматичну подію за такою схемою: спершу психіка реагує на травму болісним відчуттям, що вмикає захисні механізми психіки. Проте, оскільки психіка дитини ще не зміцніла, ще немає досвіду травмуючих переживань, потім відбувається малігнізація, «злоякісне переродження» психологічних захистів, які перетворюються з системи самозбереження психіки на систему її самознищення. Психологічні захисти переходять на примітивний рівень: відхід від реальності, розщеплення особистості, виникнення стереотипних реакцій та інших невротичних розладів, зокрема й посттравматичних стресових розладів. Психіка дитини регресує в своєму розвитку, тому звернення до раціональної частини з метою розвитку рефлексії, без чого неможливо здійснення саморегуляції й регуляції своїх емоційних станів виявляється не продуктивним.

У зв'язку з цим виникає проблема пошуку нових засобів, що оминають зазначені перешкоди, тобто визначення засобів розвитку рефлексії, що звернені не до раціонального, тобто самоусвідомлення, а до емоційної сфери.

Мета: визначити особливості розвитку рефлексії та інших параметрів особистості дітей в ситуації воєнного стану та розробити заходи з попередження у них посттравматичних стресових розладів.

Виклад основного матеріалу. Результати наших попередніх досліджень [5; 6] розвитку особистості в сприятливій та несприятливій соціальній ситуації розвитку, показали значні відмінності у формуванні особистості дітей, а саме: несприйнятті образу Я, домінуванням унікаючої мотивації, низького рівня розвитку рефлексії, аж до відсутності усвідомлення своєї суб'єктності. Зазначені особливості є передумовою виникнення посттравматичних стресових розладів в разі впливу стресової ситуації. Щоб запобігти цьому, нами було розроблено та апробовано програму попередження у дітей посттравматичних стресових розладів шляхом розвитку рефлексії засобами впливу на емоційну сферу, а саме засобами мистецтва.

На основі вивчення теоретико-методологічних підходів до проблеми визначення музики як чинника психотерапевтичного впливу на емоційний стан дітей молодшого шкільного віку були застосовані наступні методи музичного мистецтва.

1. Рухове розслаблення і злиття з ритмом музики використовувалось з метою релаксації. Здатність людини підкорятися ритму проявляється спонтанно, актуалізує почуття евритмії, синтонності тілесного руху з музичним ритмом. Переживання рівномірності ритму забезпечує повне психічне розслаблення, надає заспокійливу, гармонізуючу дію. Позитивні емоції, викликані злиттям ритму руху і ритму музики, впливають на дихання, пульс. Рухового розслаблення можна було досягти в розслабленому стані сидячи або лежачи на килимках для зняття м'язової напруги. Для виходу зі стану рухового розслаблення застосовувались контрастні твори: в рухливому темпі, з пружним ритмом і яскравою динамікою.

2. Музично-рухові ігри і вправи стимулюють і концентрують увагу, готують до несподіваної зміни рухів за звуковим сигналом, раптові звукові сигнали можуть змінити процес гри, поведінку ведучого або групи. Для проведення музично-рухових ігор і вправ широко застосовувались найпростіші музичні інструменти, іграшки, спортивні снаряди тощо. Ігри забезпечують розвиток координації рухів учнів, створюють умови для розвитку навичок спілкування, стають джерелом нових вражень і переживань, формують механізми адаптації.

Зміст музично-рухових ігор ми добирали у відповідності з віком та інтересами дітей: це були групові рухливі ігри, ритмічні загадки та ін. Музика, найкраща для гри, мала чіткий ритм, рухливий темп, мелодію, що легко запам'ятовується: підходять класичні, фольклорні, танцювальні твори. Оскільки музику виконував сам ведучий, який міг довільно змінити темп, динаміку залежно від ігрової ситуації, ефект був більш значущий, ніж за використання аудіозапису.

Музично-рухові ігри активізують творче самовираження учнів, а завдяки різноманітності форм є одним з найулюбленіших ними видів діяльності.

3. Психосоматична релаксація за допомогою музики (музична релаксація). Музика представляється як «звукове поле» з потоком вільних асоціацій. Заспокійливий, гармонізуючий вплив музика надає своїм регулярним метром, помірним темпом, спокійним характером мелодії. Для цієї техніки підходить класична музика і музика епохи бароко і класицизму: твори А. Вівальді, Й. С. Баха, В. А. Моцарта. Для досягнення релаксації рекомендується закрити очі і прийняти зручну позу. У кінці вправи, яка триває 10-20 хвилин, музика стає голоснішою, діти відкривають очі, виконують кілька дихальних вправ.

Слід зазначити, що музичну релаксацію ми використовували в поєднанні з аутогенним тренуванням для зниження рівня тривожності, зняття наслідків стресових ситуацій, поєднувати з показом картин, художніх слайдів або з поетичними творами, співзвучними зі змістом музики.

4. Спів — викликає музичне переживання, розвиває емоційність дітей, сприяє груповому спілкуванню. Спів ми поєднували з танцями, драматичною дією, музичними розповідями. Пісні підбирали відповідно до віку, діапазону дитячого голосу зі словами, що доступні для розуміння, тобто такі, що викликають емоційний відгук. Учні могли скласти й власну пісню: перше речення мелодії і поетичного тексту надавав ведучий, а далі продовжували учні. Пісні власного твору виконувались з радістю і викликали задоволення учнів.

5. Гра на дитячих музичних інструментах і ритмічна декламація доповнює музично-рухові ігри і вправи. Ми використовували два основних способи: 1) спосіб «тілесної гри»: удари, клацання, легкі постукування та ін. 2) спосіб найпростішої музичної імпровізації на музичних інструментах К. Орфа.

Спосіб гри на дитячих музичних інструментах К. Орфа дозволяє дітям складати елементарну музику, найпростішу імпровізацію. Імпровізації на музичних інструментах дають можливість позбутися негативних емоцій. Діти грали на своєму інструменті те, що вони не могли висловити. Використовуючи інструмент як засіб самовираження, дитина озвучувала, а потім і вербалізувала те, що відображало внутрішній світ її душі.

Діти легко опановували гру на барабанах, тимпанах, дерев'яних калатало, дзвіночках, тарілках, трикутниках, бубнах, кастаньєтах, металофонах і ін. Гра на цих інструментах не вимагає спеціальної підготовки, але замінює словесне вираження почуттів, звільняє пригнічені емоції.

6. Рецептне сприйняття музики застосовувалось з метою розслаблення і позитивної стимуляції в стані фізичного спокою. Слід підкреслити значні можливості цього терапевтичного методу: він стимулює переживання катарсису з подальшим лікувальним ефектом. Музичні переживання особистості, спрямовані на усвідомлення власного

внутрішнього світу, не тільки відволікають від негативних станів, а й дають поштовх до посттравматичного розвитку особистості.

Зазначена робота проводилась з дітьми протягом 2022-2023 навчального року. Заняття відбувались раз на тиждень під час перебування дітей на групі продовженого дня.

Достовірність відмінностей експериментальної та контрольної груп досліджуваних за ознакою ступеню розвитку рефлексії за методикою М.В. Максимова [4] підтверджена за критерієм Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Висновки. Музичне сприйняття характеризується цілим рядом якостей, в яких виявляється його сприятливий, розвиваючий вплив на психіку дитини взагалі й розвитку рефлексії зокрема. Музичне сприйняття, як ніяке інше, відрізняється яскравою емоційністю і образністю.

У ході проведених занять сприйняття музики виступало: як емоційний стимул розслаблення, досягнення релаксації; як засіб розвитку уяви, фантазії; як засіб активізації біологічних ритмів завдяки злиттям з ритмом музики; як форма музичного переживання, яка усуває психологічні бар'єри, забезпечує розвиток комунікативних якостей; як фактор активізації дитячої творчості. Музичне сприйняття характеризується цілим рядом якостей, в яких виявляється його сприятливий, розвиваючий вплив на психіку дитини взагалі й розвитку рефлексії зокрема, що є ресурсом для попередження посттравматичних стресових розладів, а також надалі ресурсом для посттравматичного зростання особистості.

Література

1. Боришевський М. Й. Виховання самоконтролю в поведінці учнів початкових класів. Київ: Рад. Школа, 1980. 143 с.
2. Власова О. І. Психологія розвитку соціальних здібностей особистості в онтогенезі (повний онтогенез): наукова монографія. Ottawa: AGC (AccentGraphicsCommunications). 2016., 2019. 377с.
3. Гопанович О. С. Рефлексия в начальной школе. *Приёмы рефлексии в начальной школе*. URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/49-1-0-5376>
4. Максимов М.В. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексії у дітей: монографія. Житомир, ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 412 с.
5. Максимова Н.Ю., Максимов М.В., Щербина-Прилука В.М. Засвоєння особистісного досвіду як фактор розвитку рефлексії. *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів*: Збірник матеріалів методологічного семінару НАПН України. 2021. С. 159-169.
6. Максимова Н.Ю., Максимов М.В., Щербина-Прилука В.М. Попередження посттравматичних стресових розладів у дітей засобами арттерапії. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня

2023 р. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ - Біла Церква, 2023. С. 133-136.

7. Чепелева Н.В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду: монографія Київ: Педагогічна думка, 2008. 255 с.