

4. Моляко В. А. Творческая конструкторология (пролегомены) К.: Освіта України, 2007. 388с.
5. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Генезис, 2007. - 430 с.
6. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Київ: Вид-во НПУ М. П. Драгоманова. 2007. 238 с.
7. Стратегії творчої діяльності: школа В. О. Моляко. К.: Освіта України, 2008. 702 с.
8. Тарасун В. В. Превентивне навчання дошкільників з порушенням мовленнєвого розвитку. К. : Інститут дефектології АПН України, 2008. 345 с.

Гурлева Тетяна Степанівна
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
лабораторія консультативної психології та психотерапії
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

КАЗКОТЕРАПІЯ ДЛЯ СТАРЕНЬКИХ: ПІДТРИМКА І РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДОВГОЖИТЕЛЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*«...в старих людях найсильніше – це спогади»
(Еміль Ажар, французький письменник)
«Любов потрібна старим більше, ніж хліб»
(Генрі Драммонд, шотландський богослов, мандрівник, письменник)
«Людина може бути досконалою і при кволому тілі... Вік належить до речей зовнішніх. Як довго я проживу, залежить не від мене, як довго пробуду – від мене. Вимагай від мене, щоб я не провадив свій безславний вік, як у п'яті, щоб я жив, а не чвалав повз життя»
(А. Шопенгауер, німецький філософ)*

До казок у своїй науковій і практичній діяльності звертались такі зарубіжні та вітчизняні психологи, як: Е. Фромм, Е. Берн, А. Менегетті, Є. Лісіна, Т. Зінкевич-Євстигнєєва, Н. Чуб, С. Бутмарчук, О. Орловська та ін. Величезна кількість робіт науковців присвячена казкотерапії з дітьми і навіть дорослими. Казки писали і розповідали автори у віці, і часто серед героїв були саме старі – бабусі і дідусі, але обминалась увагою психологічна допомога казкою найстаріших людей. Довгий час спостерігаючи за своєю матір'ю (наразі їй 97 років), хочу привернути увагу на важливість і унікальність казкотерапії для зовсім стареньких.

Мета статті – актуалізувати питання доцільності казкотерапії для довгожителів, визначити особливості застосування казки в психологічній роботі з цією категорією дорослих людей.

Головний принцип казки – сприяння зціленню особистості, зниження рівня тривожності, подолання страхів, особливо в складних умовах, як от війна, від якої зараз потерпає наша країна. Казка взагалі – це «м'який» метод психотерапії, мета якої – допомогти людині подолати власні страхи, надмірну тривожність, пропрацювати ті індивідуальні особливості, які порушують гармонійний розвиток і цілісність особистості. Завдяки терапевтичній функції казки відбуваються позитивні зміни у стані і поведінці людини, досягається перемога добра над злом, забезпечується психологічна захищеність. Переписуючи чи дописуючи казку, людина сама вибирає найбільш відповідний для її внутрішнього стану плин і поворот подій, знаходить той варіант вирішення ситуації, які дозволяють їй звільнитись від внутрішньої напруги. При складанні казок дається не просто життєвий опис героя, а в образній формі розповідається про основні етапи становлення і розвитку особистості [1].

Читання, а також слухання казок властиве для людей будь-якого віку. Казки викликають асоціації, дозволяють зануритися у чарівний і безтурботний світ, знайти вихід з будь-якої ситуації, вирішити психологічну проблему, активувати внутрішні ресурси особистості. В казці актуалізується свідоме взаємодія з зовнішнім світом і внутрішнє відчуття власної внутрішньої сили та гармонії. Персонажі казок впливають на розвиток і поведінку самих різних людей за віком, статтю, віросповіданням, національністю, місцем проживання тощо. І будь-яка казка, зауважував Е. Берн, може стати життєвим сценарієм людини. Якщо продовжити цю думку, то казка може представляти собою картинку прожитого життя, мозаїкою переживань, успіхів і життєвих втрат, досвіду й найпотаємніших бажань людини. Особливо, коли казку творитиме сама людина, у нашому випадку – дуже стара людина, довгожитель (відповідно до вікової класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я, це люди, яким більше 90 років).

Довгожителі мають свої особливості: здебільшого – це діяльні і творчі особистості, вони пройшли довгий і складний життєвий шлях, часто шукаючи у пам'яті, у власному минулому хоч малесеньку зачіпку для пояснення (дослідження і виправдання) свого нинішнього життя, його цінності як для себе особисто, так і для оточуючих, переважно дітей, онуків, й досі живих сестер і братів та інших родичів. Головне, що відрізняє довгожителів – це інтерес до навколишнього світу, позитивний настрій, доброзичливе ставлення до себе і людей. Вони мають емоційну стійкість і легко пристосовуються до будь-яких змін (як позитивних, так і негативних), не панікують, а приймають їх так, як є. «Почуття злості, гніву, заздрості, жадібності їм чужі. І ще: всі вони володіють хорошим почуттям гумору, на їх обличчях присутня посмішка» [6]. Спостереження за старенькою бабусею показали, що усвідомлення того, що зараз йде війна, мають місце обстріли міст, у тому числі й рідного міста, всі озвучені близькими родичами трагічні події самі по собі не сприймаються нею як жахливі, принаймні є такими дуже на короткий час. Натомість, на стару людину дуже впливає настрій оточуючих, їх психологічний стан, особливо вимушені обмеження у просторі і фізичній активності (перебування у «домашньому укритті», закриті вікна, значне лімітування прогулянок на дворі тощо).

Вважається, що казкотерапія – це один з найменш травмонебезпечних способів психотерапії, особливо коли стосується найбільш уразливих категорій людей – малюків і, треба додати, зовсім-зовсім стареньких. Казка створює особливу казкову атмосферу, безпечну для особистості, де можна мріяти і боротися зі страхами і комплексами, чи просто і легко обминати їх (не помічати). Для дітей казкотерапія допомагає глянути на перспективу життя – впоратися зі спалахами гніву і агресії, оволодіти собою, прийняти свої слабкості, розібратися у власних почуттях, осмислити і формувати систему цінностей, вирішити проблеми з батьками і ровесниками, дозволяє дорослішати і задумувати плани на майбутнє. Що стосується стареньких, то за допомогою казки вони «осягають» прожите, структурують його, вбачають розумні, мудрі сторони свого буття, транслюють власні цінності, побажання, настанови сво-

єму співбесіднику. Терапія казкою допомагає старенькій людині згадати світлі і щасливі миті і роки свого життя, відчутти власну силу, емоційний підйом, надію на те, що ще багато що можна пережити, передати, насолодитися спогадами, помріяти, пофантазувати, разом з іншими відчутти себе «дієвою частинкою» всесвіту, програти своє життя, його найяскравіші моменти в іншій, казковій реальності. «Процеси сприймання стають з віком менш чіткими і людина частіше починає використовувати уяву», – зазначається в науковій літературі [4, с. 31], що підкреслює доцільність використання методу казки для найстаріших.

Для складання терапевтичної казки разом з довгожителем важливо наступне:

- визначити проблему, яку на даний момент треба вирішити;
- продумати, за допомогою яких героїв і якими способами можна вирішити нагальну проблему старенької людини;
- обдумати кінець казки, який би заспокоїв і дав упевненість старенькому у тому, що все, що він вигадав, створив і оживив в своїй уяві, є цікавим, красивим, приємним, що його герой чи герої – такі схожі на нього самого і його найближче оточення – проявили справжню душевність, мудрість, винахідливість, доброту та інші високі людські чесноти.

Умови для творення казки довгожителем:

- вона має бути не дуже довгою, бо старенька людина швидко втомлюється і втрачає увагу, цікавість;
- бажано, аби казка, яка потребує розвитку, була здавна знайомою, де можна було б не вигадувати новий сценарій, а легко увійти в добре відомий, передбачуваний сюжет, лише за бажанням змінюючи певні акценти і описи тих героїв і обставини їхнього життя, які близькі для старенького казкаря;
- казки від довгожителя – це завуальована оповідь про його життя, де людина провела більшу, емоційно насичену частину свого проживання (це може бути, наприклад, сільська місцевість, заміська дача, власне дитинство то-

що), де вона оточена предметами, які добре відомі старим людям і надихають їх на розвиток казкової історії і покращення свого психоемоційного стану;

- у казці можуть бути тварини і рослини, яких наділяють казковими властивостями і допомагають герою казки змінювати, покращувати своє проживання;

- має бути суперечність між добром і злом, щоб старенькі люди могли виявити свої найвищі людські наміри і здатності;

- казка повинна містити ту проблему, яка хвилює людину на зараз, з виходом на конструктивне її вирішення;

- казка (або її тло) для старенького може повторюватись з разу в раз, але її розв'язання має бути спрямоване на вирішення вже «тут-і-теперішньої» проблеми;

- стареньким не обов'язково робити і закріплювати висновок казки, бажано – урізноманітнити самовираження і можливість програвати життя в казковій реальності;

- щоб казка зняла тривожність, важливо закріпити позитивні емоції, поніжитися в приємних подіях і в стосунках з іншими героями казки, тобто – розслабитися і заспокоїтися;

- складання казки обов'язково має бути зі згоди і охоти старенької людини, враховувати її індивідуальну життєву історію.

Довгожителі – це особливі люди. Як творці казок вони відзначаються тим, що дають зворотний зв'язок усім своїм життєвим досвідом, своєю цілісною сутністю, яка об'єктивно на тепер має більше минулого ніж майбутнього, а при згасанні розумової активності у цілому, але при підтриманні життєво необхідних функцій, усе ж таки намагається жити, чогось бажати, фантазувати, продовжувати втілювати свій досвід. Казки викликають позитивні емоції: наприклад, радість, що позитивно впливає на міміку, викликає посмішку. У стареньких відновлюється мовна активність, відбувається корекція мислення, уваги, пам'яті. Старенькі казкарі створюють комфортний для себе світ, занурюються у нього і проживають на якийсь час життя героїв.

З огляду на ієрархію потреб А. Маслоу, казка прямо чи опосередковано задовольняє наступні потреби таких людей: фізіологічні потреби, наприклад в край обмеженій фізичній активності; потребу в захисті, зокрема в межах своєї родини; в прийнятті, належності, любові рідних і близьких; в самоповазі і соціальному статусі, в повазі з боку референтних груп; в самореалізації, осягненні своєї цінності.

Казки для стареньких підбираються психологом, який добре знає чи дослідив особистість, її основні риси, якості, досягнення і життєві орієнтири, бачення подальшого життя, і взагалі світобудови. Чому це важливо? Тому що дуже стара людина часто впадає в забуття, у неї виникає стан тривоги і безнадії, покинутості і самотності, в такі часи дідусь чи бабуся не вбачають власної ролі в житті своєї родини і світу взагалі. Для того, щоб їхнє існування було за можливості значущим і цікавим, продовжувало мати смисл – і потрібна казка.

Для початку можна скористатися запропонованим у науковій літературі «Тестом на визначення того, чи варто Вам займатися методом казкотерапії». Відповіді: Так чи Ні.

1. Чи любите Ви казки, міфи, легенди, притчі?
2. Ви пам'ятаєте свою улюблену казку дитинства?
3. Чи легко Вам фантазувати, вигадувати історії?
4. Коли від вас потребують комусь щось пояснити, чи часто Ви використовуєте приклади з казок, розповідаєте притчу чи анекдот?
5. У Вас гарне почуття гумору?
6. Вас рідко дратують люди?
7. Ви вмієте уважно слухати багатослівного співрозмовника і при цьому «шукати в ньому гарне»?
8. Коли Ви дивитесь на людину, у Вас виникають фантазії, асоціації на зразок «він схожий на одного казкового героя»?
9. Ви вмієте мріяти?
10. Ви досить часто замислюєтеся про сенс явищ, слів, подій?

11. Чи можна про Вас сказати, що Ви – філософ?

12. Ви любите пригоди?

Якщо стверджувальних відповідей більше, ви можете сміло використовувати метод казкотерапії у своїй діяльності [5].

Наведемо приклад участі у творенні казки 97-річної киянки за допомогою психологині, яка має науковий, описаний у працях, досвід використання притч у психологічній роботі з дітьми і підлітками, а також дорослими чоловіками і жінками [2; 3 та ін.]. Для творення нової казки була використана казка «Курочка Ряба». Стан бабусі (буде позначатися як «Б.») на час складання казки – тривожність, плаксивість, невірноваженість: «А що мені робити? Чому так темно в кімнаті? Мені сумно». Психологинею («П.») було поставлено запитання до своєї старенької матері: «Тобі сумно, тривожно. Розказати казку?». – «Так». – «А яку казочку ти хочеш послухати?». – «Якусь хорошу, добру». – «А про що саме?». Непевна відповідь. «Може давай разом складемо казочку, пригадуючи вже якусь відому?». – «Так, давай!», – ствердна відповідь.

П.: Давай про Курочку Рябу?

Б.: Давай!*(посміхається)*

П.: Як почнемо казочку?

Б.: ?.....*(не може пригадати початок)*

П.: Може так. Жили собі дід та баба...*(робиться пауза, щоб Б могла продовжити)*

Б.: Так, дід та баба *(погодилась)*...

П.: А як їх звали? *(у казці цього немає, але ми намагаємось прив'язати особистий досвід старенької)*

Б.: Діда – Іван, а бабу – Варвара *(так справді звали батьків бабусі – Іван і Варвара, в цей момент жінка пов'язала казкових старих зі своїми рідними)*

П.: А які вони були? Розкажи

Б.: Дуже хороші люди, вони всіх любили і всім помагали, і були дуже красиві..*(дивилась перед собою, наче вдивлялась в своє минуле)*

П.: І була у них... курочка

Б.: «Ряба», так, була курочка ряба

П.: А як її звали?

Б.: Ряба, просто Р-Я-Б-А (*чітко виголосила бабуся, фіксуючи це ім'я*)

П.: Яка вона була, що вона робила у баби й діда? Пам'ятаєш, як там у казці?

Б.: Вона ходила по дворі (*не може далі пригадати, мовчить...*)

П.: Вони кормили її, так? (*спроба нахтовхнути бабуся на стосунки між героями*)

Б.: Так, вона бігала за ними, кудахтала

П.: А як вона кудахтала?

Б.: Ко-ко-ко, я курочка, я хороша, я вас люблю!*(з азартом, піднесено, наче маленька дитина)*

П.: А як дід та баба ставились до неї?

Б.: Дуже добре, вони жаліли і берегли її.

П.: І курочка несла яєчки, так? (*намагання наблизити розповідь до тексту*)

Б.: Так, і вони були цьому дуже раді.

П.: Але якось, пригадуєш, мишка бігла, хвостиком зачепила і розбила яєчко. Що робили дід і баба?

Б.: Нічого. Ну і що. Яєчко курочка ще знесе. Золоте, і їм буде легше жити. А курочку будуть любити. Тому що головне, що вони разом і люблять один одного, піклуються одне про одного (*клієнтка не виділяє золоте яйце, яке є у казці, і за яким плачуть старі, бо багатство не є для неї пріоритетним у житті; важливими були і залишаються доброта, любов, співпереживання, гостинність, внутрішня краса і благородство*).

П.: А де жила курочка? В якому місці? Опиши.

Б.: У домі. І вони завжди були разом.

П.: А як вони проводили час усі разом? (*питання для створення картинки фрагменту спільної життєдіяльності*)

Б.: Гуляли по двору, раділи, працювали.

П.: А де вони гуляли, де їм разом було приємно і радісно (*навмисне створення можливості опинитися в комфортній, затишній атмосфері, яка б заспокоювала*)

Б.: По травичці, на сонечку. Було тепло. Так, було дуже тепло (*погладила свої руки, наче вони нагріті сонцем*)

П.: А зараз вони всі разом живуть?

Б.: Так, бо їм добре, вони люблять один одного. Їм радісно.

Бабуся заспокоїлась, але через мить активно продовжила свою творчість, можливо, не вичерпавши розповідь про себе. Бабуся розказала свою казку про дівчинку-Рябушку (*певно, курочка Ряба – то була вона сама*), яка жила на дачі поруч з дядьком Степаном і тіткою Ганною (так справді звали односельчан). Сусідка Ганя часто приносила парне коров'яче молоко, свіжі огірки, духмяні пиріжки, а дядько Степан допомагав лагодити щось у дворі. Дівчинка (бо саме дівчинкою почувалася вона серед сусідів, які були майже на десять років молодші за неї) танцювала перед ними, носила їм вишні зі свого саду. Розповідачка описала вишневий сад, посміхаючись, розказала, як вони гуляли разом по їхніх двориках, а потім перетворилися на пташок і полетіли, кружляючи, всі разом у небо (дядько з тіткою вже померли, але наша бабуся цього не знає)). «І зараз добре живуть», – закінчила вона свою казочку, задоволена кінцівкою (*бо часто згадувала і скулчала за родичами і друзями*).

Б.: Одного разу забігла до них лисичка... (з новою енергією продовжила вона свою казкову історію, певно, пригадуючи якісь моменти життя у селі)

П.: Як цікаво! А яка вона була, опиши

Б.: Руда-руда, дуже красива, хотіла з'їсти пиріжок, сміялась. Голос у неї був такий високий, писклявий, неприємний (*такою була одна з родичок, яка часто забігала у гості, набридала своїми розмовами*)

П.: Її пригостили, чи прогнали?

Б.: Ні, не прогнали, бо дуже добрі люди. І лисичка хороша. Так має бути. Всі повинні бути разом, любити один одного, прощати і пригощати...».

П.: Втомилась? Що тобі зараз хочеться?

Б.: Поспати (*тихо мовила бабуся, схилиючи голову на подушку*).

Отже, складання казок довгожителлями можуть бути: на основі вже відомих, скажімо, «Курочка Ряба», «Солом'яний бичок», «Колобок», «Дюймовочка» та ін. (допомагаючи запитаннями, підводячи до обрисів проблеми і її вирішення) або творитися самостійно, під впливом певних подій, вражень, переживань (як потреба виговоритися). Казки можуть бути пов'язані як з життєвим досвідом, так і з мріями, фантазіями, пошуку старенькою людиною способів продовження свого життя. Казка по-справжньому «оживає», набуває кольорів і відтінків, коли до розказування приєднується театралізоване дійство з залученням іграшок, чи інших предметів для гри за цим сюжетом.

Наостанок. Описана у статті практика казкотерапії з довгожительською у подальшому має бути продовжена на достатній вибірці, уточнена, розписана з врахуванням вікових меж людей цієї вікової категорії (адже, скажімо, 90-річні мають відмінні особливості у порівнянні з людьми 96-ти і більше років), їх кількості та статі, а також якості і характеру запропонованих старенькими і складених ними самостійно казок. Казкотерапія для довгожителів допомагає якісно продовжувати життя найстаріших і уразливих людей в жорстоких і нелюдських умовах існування, якими є часи війни. «Немає старих настільки м'явих, щоб їм негоже було сподіватися на зайвий день», – говорив Сенека. Завдання психолога – допомогти зробити життя таких людей більш змістовним, цікавим, психологічно безпечним. У перспективі планується спроба спеціального створення казок для стареньких, які можна розказувати або читати за вибором ними сюжету і жанру.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бредіхіна О. А. Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Авторські психотерапевтичні казки (метод. посіб.). Нетішин, 2015. 85 с.
2. Гурлева Т.С. Використовуємо притчу на шляху до порозуміння з дитиною *Практичний психолог: дитячий садок*. 2015. № 3. С. 29-35. URL.: <https://lib.iitta.gov.ua/709749/> (дата звернення: 15.07.2022)
3. Гурлева Т.С. Притча як прийом психологічного консультування *Практичний психолог: школа*. 2014. №10. С. 28-35. URL.: https://lib.iitta.gov.ua/709802/1/Gurleva_%282014%29_Prytcha_yak_pryiom_psykholohichnoho_konsultuvannia.pdf (дата звернення: 15.07.2022)

4. Зінченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім.Миколи Гоголя*. Психолого-педагогічні науки. 2015. № 2. С. 28–34.
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р.П., Замелюк М.І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
6. Секрет довгожителів: позитивні емоції. URL.: <https://publish.com.ua/zdorovia-i-krasa/sekret-dovgozhiteliv-pozitivni-emotsiji.html> (дата звернення: 15.07.2022)

*Дуса Олена Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри педагогічної та вікової психології
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара;
Рудковська Оксана Володимирівна,
аспірант Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*

ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Кризові ситуації з'являються у житті кожної людини і можуть бути пов'язані з різними обставинами. З початку повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України всі верства населення нашої країни опинилися у складних життєвих обставинах, пов'язаних з безпосередньою участю у військових діях, евакуацією, перебуванням на окупованих територіях, зіткненням з беспорядністю, жорстокістю, смертю, відчаєм.

В умовах війни дослідження особистості і конкретно «Я-образу» набувають особливого значення у зв'язку із проблемою збереження психологічного здоров'я нації, самоусвідомлення себе як гідної особистості, здатної принести користь своїй країні у складні часи. Важливою проблемою в таких умовах є переживання негативних емоційних станів особистістю та психологічні ресурси, які вона застосовує у складних життєвих обставинах для нормалізації власного розвитку.

З метою нормалізації особистісного розвитку у кризових ситуаціях та подолання негативних переживань необхідно працювати над підтриманням