

Техніка «Уявний помічник» дозволяє дисоціювати переживання, вербалізуючи їх перед іграшкою, фотокарткою, домашньою тваринкою або будь-яким предметом.

Для «бурхливих ревнивців» і за агресивним, і за страждаючим типом доречним буде опанування технік *медитації*, які сприяють опануванню негативних емоцій, пошуку внутрішнього балансу та гармонії, появи позитивної спрямованості мислення. При усій різноманітності технік медитації спільним для більшості з них є усамітнення людини, яка медитує, та концентрація на диханні з а відторгненням усіх інших подразників.

«Агресивному ревнивцю» як різновиду «бурхливого ревнивця» показаним є застосування технік «*перепалювання*» *агресії*, які передбачають заміщення об'єкта агресії, каналізацію агресії в соціально схвалену активність. Наприклад, заняття в спортзалі, захоплення екстремальними видами спорту, участь в громадських радах із захисту прав і т.п.

На відміну від попереднього, «Страждаючому ревнивцю» доцільним буде опанування техніки «*Допомога*», яка передбачає пошук об'єктів (люди, тварини, рослини тощо), про яких страждаюча і постійно жаліюча себе людина може почати піклуватися. Підтримка інших, відповідальність за них не тільки пробуджує в людині почуття емпатії, доброти, але й надає піклувальнику сил та впевненості у собі.

Таким чином, на основі вищевикладеного ми дійшли наступних висновків. Ревнощі – це психічний стан, який виявляється у надто зацікавленому ставленні до об'єкта кохання і сумнівів щодо його вірності. Ревнощі актуальні для усіх вікових груп. На основі проявів ревнощів та способів їх подолання ми виділили наступні типи ревнивців: «тихий ревнивець» та «бурхливий ревнивець», який поділяється на два підтипи – «агресивний ревнивець» та «страждаючий ревнивець». Підбір технік подолання ревнощів здійснюється з урахуванням виділених типів ревнивців.

Література

1. Психологічний словник / під ред. В.І. Войтко. – К.: Вища школа, 1982. 216 с.

Бондарук Юлія Сергіївна

*молодший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти
Українського науково-методичного центру практичної психології і
соціальної роботи(м. Київ)*

ОСНОВНІ НАПРЯМИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ІЗ ДІТЬМИ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

В Україні в останні декілька років збільшилась кількість людей, які пережили психотравмуючі події внаслідок військового конфлікту. Відповідно, психологічна служба системи освіти зіткнулася з новою категорією населення та новими видами роботи. Не завжди фахівці були готові допомогти і володіли відповідними знаннями та методологічним інструментарієм для здійснення підтримки та психологічного супроводу таких дітей та сімей.

Тому метою статті є вивчення теоретичних джерел та узагальнення досвіду роботи психологічної служби з питань змісту та напрямів психологічного супроводу дітей та сімей, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

В останні роки виникло багато досліджень, у яких висвітлюється досвід різних країн та представлені форми, методи та напрями психологічної допомоги дітям, що постраждали, зокрема, це роботи Н. Бадьїної, С. Богданова, П. Волошина, З. Кісарчук, О. Лазебної, Г. Лазос, Я. Омельченко, Н. Тарабріної, Т. Титаренко, О. Черепанової, та інших.

Психологічна допомога дітям, в більшості випадків, розпочинається з діагностики психологічного стану. Травмована дитина, як правило, не налаштована на взаємодію з психологом, тому спочатку краще замість батареї тестів використовувати діагностичну бесіду та спостереження за невербальною поведінкою дитини. Це допомагає налагодити контакт, що є необхідною умовою подальшої співпраці, а також з'ясувати основні скарги, актуальний стан дитини, характер травми, тривалість травмування та чи є підтримка з боку батьків, найближчого оточення. Серед психодіагностичних методик в сучасній практиці найбільш широкозастосовані такі, як «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей» та «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», які фахівці поєднують із спостереженням, проєктивними методиками та індивідуальними бесідами з батьками і дітьми [1, с.19-33].

Якщо дитину турбують нічні жахи, нав'язливі переживання, або батьки помічають почуття відчуженості, замкнутість, втрату інтересу до звичних занять, нервовість, агресивність, гіперчутливість, труднощі у тривалій концентрації уваги, прояви антисоціальної поведінки, суїцидальні думки психологи проводять діагностику симптомів посттравматичного стресового розладу. До переліку методик входять такі як «Дитячий модифікований варіант Місісіпської шкали оцінки посттравматичних реакцій» (М. Г. Магомедова), «Модифікована шкала оцінки впливу травматичної події для дітей – CRIES-8». «Бланкова методика спостереження за дітьми» допомагає вчителям, шкільним психологам та соціальним педагогам визначити симптоми та прояви психологічних розладів, які можуть проявлятися у дітей [3, с. 40-41].

О. Венгер і О. Морозова у своїй роботі наголошують на тому, що зниження рівня емоційного дискомфорту є невід'ємною профілактичною мірою, що знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, який за відсутності психологічної допомоги проявляється у більшості дітей та підлітків, що пережили важку психотравму [2, с. 68]. Підкреслимо, що чим більше часу минуло з моменту травмування, тим більше посттравматичний стрес стає включеним у зв'язки із іншими психологічними проблемами [1, с. 34]. Від індивідуального консультування дітей та батьків психологи часто переходять до психологічного супроводу у групах (релаксаційні групи; особистісного розвитку; групи розвитку комунікативних здібностей; вирішення конфліктів і ін.).

Найбільш ефективними формами і методами допомоги психологи вважають застосування методик і технік ігрової, пісочної терапії, арт-терапії, символ-драми, казкотерапії та ін. Їх метою є, перш за все, активізація природних компенсаторних механізмів психіки дитини під час гри, малювання, фантазування чи емоційного відреагування ситуації, тому в цей момент необхідно стримувати дорослих від надмірної гіперопіки та співчуття, оскільки це призводить до формування пасивності, ролі жертви у дитини [4, с. 50].

Діти та підлітки – це одна з найбільш вразливих категорій населення, які пережили психологічне травмування внаслідок військового конфлікту. Зазвичай вони не вміють справлятися із негативними почуттями, які виникають і тому у них часто переживання травми проявляється через асоціальну поведінку (агресію, ворожість). Вона виникає або у відповідь на брак батьківської уваги, або погане поводження з боку батьків, нешанобливе ставлення, байдужість, надмірну критику, контроль чи його відсутність, або погані умови життя, переживання сильного пригнічення, власні особистісні риси, порушення психічного чи інтелектуального розвитку, психологічні проблеми, з якими не справляється дитина. Часто батьки не навчають дітей конструктивно висловлювати сильні негативні почуття (злість, гнів, роздратованість, розчарування тощо), тому їм необхідно роз'яснювати, як навчити дітей правильно говорити про своє незадоволення, гнів чи лють в необразливій для інших формі. Це привчає дітей не тільки екологічно виражати свої негативні емоції, а й навчає відстоювати себе, свої особистісні кордони. Для цього в психологічній практиці часто застосовують вправи та ігри, у яких можна відреагувати агресію, розвивати комунікативні уміння, вправи на зняття надмірної тілесної напруги. Добре, якщо діти отримують емоційну розрядку у командних іграх, спорті [5, с. 75-76].

Практика роботи з сім'ями, які опинились в складних життєвих обставинах, свідчить, що до основних труднощів із налагодження соціальних зв'язків, проблем матеріального та побутового рівня таких, як пошуки нового житла, роботи, школи або дитячого садочку додаються ще і туга за рідним краєм, неможливість спілкування з родичами, які не захотіли полишати рідну домівку, неможливість займатись улюбленою справою/роботою. Нерідко шкільним психологам доводилося розв'язувати дитячі конфлікти через упереджене ставлення до «новеньких», або розподіл дитячого середовища на «своїх» та «чужих», прояви рентної установки «всі нам винні», що призводить до вторинного травмування дітей. Досвід роботи соціальних служб, які організовували акції та інформаційну підтримку, дозволив досягти уважного сприйняття та ставлення до внутрішніх мігрантів з боку місцевих мешканців. Ними було організовано різні культурні заходи, безкоштовні курси для опанування нової професії, а для дітей – тренінги розвитку соціальних та комунікативних умінь, лідерства, креативності, різноманітні гуртки, що значно прискорило адаптацію дітей та дорослих [6, с. 15].

Шкільні психологи протягом року згідно запланованої роботи проводять діагностику соціально-психологічного клімату учнівського колективу і мають можливість відстежувати перебіг адаптації дітей до нових умов навчання та проживання. Сучасні дослідники збігаються в тому, що в роботі з травмованими дітьми, які пережили важкий стрес, варто уникати різкої зміни подій в їхньому житті. Для них потрібно створювати однорідні та постійні умови перебування в певному місці, певний режим та розпорядок дня та заняття з одним і тим самим педагогом чи психологом у однаковий час та чітко визначені дні [4, с. 52]. З досвіду роботи психологічної служби бачимо, коли дитина успішно інтегрувалась до дитячого мікросередовища (клас, гуртки) і має добрі відносини в шкільному колективі та вдома, то вона швидше долає наслідки травматичного досвіду.

В сім'ях, що постраждали, одним з наслідків травмування є порушення зв'язку між дітьми та батьками, це може проявлятися у дистанціюванні чи, навпаки, симбіотичному зв'язку. Проблема може посилюватись, якщо діти та батьки одночасно переживають травмуючу подію, а темпи їх відновлення відрізняються (наприклад, у дитини швидше відбувається нормалізація психологічного стану). В ситуації загибелі одного з батьків дитина втрачає з ним зв'язок, а функції померлого не переходять до того, що живий, тому емоційний стан дитини тривалий час може залишатись важким. Часто батьки з різних причин уникають звертатися по допомогу до психолога і це, звичайно, негативно впливає на покращення стану дитини. [2, с. 73-74]. Працівники освітніх установ дуже стурбовані тим, що останнім часом, зростає рівень насильства у суспільстві, що призвело до протистояння та нерідко прояви насильства у родинах і конкретно по відношенню до жінок та дітей, тому такі родини потребують окремої уваги та налагодження співпраці між освітнім закладом та ними.

Робота психологічної служби із подолання наслідків психотравми у дітей та їх батьків має на меті активізацію природних захисних ресурсів, відновлення їх активності та позитивної взаємодії з оточуючими, що досягається завдяки стабілізації емоційного стану, конструктивному сприйняттю своєї життєвої ситуації, розвитку процесів самопізнання та саморегуляції, сприяння прийняттю на себе відповідальності за власне майбутнє, оволодіння стратегіями успішної поведінки та самореалізації. Якщо виникає проблема із подолання труднощів у навчанні, це, як правило, мінімізується завдяки впровадженню корекційно-розвиваючих програм, заняття яких спрямовані на розвиток блокованих травматичним досвідом пізнавальних функцій таких як здатність до концентрації уваги, активна пам'ять, творче мислення [7, с. 36-37, 40].

Отже, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури та узагальнення досвіду роботи практичних психологів закладів освіти з питань психологічної підтримки дітей, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, дозволив визначити такі основні напрями психологічної підтримки дітей зазначеної категорії як: діагностика

психологічного стану; стабілізація психоемоційного стану; подолання негативних проявів у поведінці (агресія, ворожість тощо); налагодження соціальних зв'язків; інтеграція в мікросередовище (група, клас, громада); налагодження стосунків в сім'ї; подолання наслідків психологічної травми; подолання труднощів у навчанні. Варто зазначити, що подальших досліджень потребує створення більш узгодженої та досконалої технології психолого-педагогічного супроводу зазначеної категорії дітей, яка б дозволила більш ефективно справлятися з проблемами та наслідками переживання травматичного досвіду у дітей та дорослих і суспільства в цілому.

Література

1. Бадьина Н. П. Психологическая помощь ребенку, пережившему психическую травму: Методические рекомендации для педагогов-психологов ОУ. – Курган, 2005. – 63 с.
2. Венгер А. Л., Морозова Е. И. Психологическая помощь детям и подросткам после Бесланской трагедии. – Владимир: Транзит-ИКС, 2009. – 150 с.
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.
4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. / Заг. ред.: К. Б. Левченко, В. Г. Панка, І. М. Трубавіної. – К.: Агентство «Україна», 2015. – 176 с.
6. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: досвід діяльності соціальних служб. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16442>. – Назва з титул. екрану.
7. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] / І. В. Музиченко, І. І. Ткачук – Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

Василевська Олена Іванівна

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми)

СУЧАСНА «ТІЛОЦЕНТРОВАНА» КУЛЬТУРА І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Соціально-економічні негаразди, які за часом співпали із техногенною та інформаційною революцією, обумовили складності буття сучасної людини.

Науковці, спираючись на багатofакторну модель розладів ефективного спектру, розглядають в умовах сучасного суспільства