

4. Cohen S. Social relationships and health. *American psychologist*. 2004. Vol. 59(8). P. 676-674.
5. Hendin H., Haas A. P., Singer P., Houghton W., Schwartz M., Wallen V. The reliving experience in Vietman veterans with posttraumatic stress disorder. *Comprehensive Psychiatry*. 1984. Vol. 25(2). P. 165-173
6. Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

Макимова 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

Макимов М.В.

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри практичної
психології та соціальних технологій факультету психології та
соціальних технологій ПВНЗ «Європейський університет»

ORCID :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

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Вступ. Зважаючи на сучасні виклики в українському суспільстві, а саме військовий стан, дітей, які зазнають психотравмуючих ситуацій стає дедалі більше. Відбувається зниження адаптивних можливостей дитини як наслідок впливу військових дій. Вплив військових дій 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 паче жертвою трагічних подій. Відповідно, всі діти мають різний ступінь психологічної травматизації.

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 і немає досвіду

травмуючих переживань, потім відбувається малігнізація, «злякiсне переродження» психологічних захистів, які перетворюються з системи самозбереження психіки на систему її самознищення. Психологічні захисти переходять на примітивний рівень (відхід від реальності, розщеплення, аутизм, виникнення стереотипних реакцій, втрата сенсу існування). Психіка дитини регресує в своєму розвитку, тому звернення до раціональної частини виявляється не продуктивним.

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

Виклад основного матеріалу. Результати наших порівняльних досліджень 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, ціле покладання та функції прогнозу аж до відсутності усвідомлення своєї суб'єктності. Зазначені особливості є передумовою виникнення посттравматичних стресових розладів у разі впливу стресової ситуації. Щоб запобігти цьому, нами було розроблено та апробовано програму попередження у дітей посттравматичних стресових розладів.

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

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, кастаньетах, 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 тривожності підтверджена за критерієм Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Висновки. Музичне сприйняття характеризується цілою низкою якостей, в яких виявляється її сприятливий, розвиваючий вплив на психіку людини. Музичне сприйняття, як ніяке інше, відрізняється яскравою емоційністю і образністю. Цей різновид арттерапії ефективно впливає на зниження рівня тривожності дітей, а отже попередженням посттравматичних стресових розладів.

Під час 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, як засіб розвитку рефлексії, що є ресурсом для посттравматичного зростання.

Література

1. Система ранньої діагностики відхилень в розвитку особистості: методичний посібник / Н.Ю. Максимова та ін.; за ред., Максимової Н.Ю. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 220 с.

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/728725/>

2. Психологічні механізми ресоціалізації осіб з девіантною поведінкою в умовах суспільних змін: монографія / Н.Ю. Максимова та ін.; за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 272 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/712821>