

Мерзлякова Олена,
кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця відділу
наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,
кризова консультантка лінії психологічної підтримки НПА,
м. Київ, Україна
e-mail: olena.merzliakova@gmail.com
ORCID ID <http://orcid.org/0000-0002-4035-9144>

ОСВІТНЬО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД МАТЕРІВ І ДІТЕЙ ХАРКІВЩИНИ ПІД ЧАС ЛІТНІХ КАНІКУЛ

Проект Rotary Resort був організований Харківським Ротарійським клубом «Надія» за фінансової підтримки ротаріанців багатьох країн світу: Німеччина, Фінляндія, Швейцарія, США, Канада, тощо [1]. Учасниці проекту – жінки, які постраждали від війни у Харкові, та їх діти. Проект був проведений два літа повномасштабної військової агресії поспіль – у липні-серпні 2022 та червні-серпні 2023. За цей час було організовано освітньо-психологічний супровід для 4 груп жінок (всього близько 60 осіб) та їх дітей від 5 до 16 років (всього близько 80 осіб). Програма психологічного відновлення тривала 14 днів для кожної групи. При цьому програми для мам та дітей вибудовувались за окремим планом. Коротко про заплановані завдання, хід їх виконання та результати наприкінці для кожної цільової аудиторії, дорослих та дітей, окремо.

Програма психологічної підтримки та відновлення жінок включала: 1) первинна діагностика психологічних станів, що відбувалась за двома методиками: діагностика стану вигоряння (А. Perski, 2002) [2] та шкала стійкості RS-13 (Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauss, B. M., 2008) [3]; 2) стабілізація емоційних станів: протоколи психологічної стабілізації групи, відстеження рівня стресу на початку та в кінці заняття; 3) розвиток навичок управління власними емоційними станами: вправи арт-терапії, розуміння «мови кольорів»; 4) розвиток навичок саморефлексії та зміцнення позиції суб'єктності

– чого я хочу і що можу для цього зробити? (арт-терапевтичні вправи та групове обговорення результатів); пошук та посилення власних ресурсів (практики арт-терапії та групове обговорення); 5) оволодіння практиками швидкої психологічної самопомоги та допомоги оточуючим; 6) збирання власної психологічної валізи – це свідомо фіксація знайдених і зміцнених ресурсів і засвоєних психологічних практик самопомоги та самовідновлення; 7) підсумкова діагностика психологічних станів: тестування за тими ж методиками.

Результати. Протягом всієї програми стійкість (резильєнтність) учасників зросла приблизно на 10 відсотків, рівень стресу знизився на 30-50 відсотків (в різних групах дещо різні результати), а суб'єктивне відчуття тривоги знизилося на 30 відсотків. Середня суб'єктивна оцінка тривожності на останній зустрічі склала 1,5-2 бали за 10-бальною шкалою, що є досить обнадійливим показником.

Програма психологічної підтримки дітей складалася з таких тем: 1) психологічні налаштування на взаємодію, командні ігри, ігри на лідерство; 2) практики тілесного контакту та розслаблення тіла; знайомство з практиками mindfulness; практики психологічної стабілізації.

Оскільки діти були різного віку, вправи підбиралися відповідно до їх вікових можливостей та інтересів. Тестів дітям не пропонували. Моніторинг ефекту впливів відбувався завдяки спостереженню, зворотному зв'язку дітей та їх батьків.

Результати психологічного супроводу дітей.

- Колективна взаємодія, товаришування, взаємопідтримка дітей під час занять та у вільний час.

- Психологічна релаксація. Фізична релаксація. Нормалізація сну. Нормалізація всього розпорядку дня.

- Ознайомлення з навичками обробки стресових спогадів.

- Опанування навичками психологічної релаксації та заспокоєння.

- Активізація інтересу до внутрішнього світу.

- Ознайомлення та обговорення планів подальшого навчання та розвитку (старша група).

Висновки. Своєчасна допомога жінкам та дітям та створення умов для спілкування, лікувально-розвивальні ігри, навчання допомогли учасникам проекту швидко відновити власні ресурси, подолати обмеження травм і повернути життя, наповнене дорослими сенсами та дитячою радістю. Є очікування, що перенесені жінками та дітьми важкі обставини не перейдуть у простір посттравматичних розладів завдяки їх швидкому переробленню та нейтралізації.

Список використаних джерел

1. Pavichenko J. Rotary Resort. Rotariets magazine. URL: <https://rotarietsmagazineukr.readz.com/rotary-resort-lypen-serpen-2023> (date of access: 10.10.2023).

2. Perski A., Grossi G., Evengård B., Blomkvist V., Ylbar B., Orth-Gomér K. Emotional exhaustion common among women in the public sector. *Läkartidningen*.2002;99:2047–2052.URL: <https://europepmc.org/article/med/12082783#impact> (date of access: 10.10.2023).

3. Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauss, B. M. (2008). The Resilience Scale (RS) – review of the long form RS-25 and a short form RS-13. ResearchGate. URL: https://www.researchgate.net/publication/215985290_Die_Resilienzskala_RS_-_Uberprufung_der_Langform_RS-25_und_einer_Kurzform_RS-13) date of access: 10.10.2023).