

**Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи  
Професійна асоціація дитячих аналітичних психотерапевтів  
Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»  
Всеукраїнська громадська організація «Жіночий консорціум України»  
Центр гендерної освіти Харківського національного університету  
внутрішніх справ України**

# **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ У КОНФЛІКТНИЙ ТА ПОСТКОНФЛІКТНИЙ ПЕРІОД**

**методичні рекомендації**

**Київ 2014**

УДК 37.015.3:316.48

ББК 88.53

C69

**Автори:**

Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В., канд. психол. наук,  
Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук,  
Левченко К.Б., доктор юрид. наук, Лунченко Н.В.,  
Панок В.Г., доктор психол. наук, Репнова Т.П., канд. психол. наук,  
Соловійова О.Д., Худякова Н.Ю., канд. психол. наук

Рекомендовано до друку радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 3 від 29.04.2014)

**Рецензенти:**

Богданов С., доктор філософії з медицини,  
Шевченко Л.О., канд. психол. наук

**Загальна редакція:**

Панок В.Г., доктор психол. наук, Левченко К.Б., доктор юрид. наук, професор

**Упорядники:** Лунченко Н.В., Сідельнік Л.Л.

C69

**Соціально-педагогічна** та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

ISBN 978-966-137-014-1

Книга містить рекомендації зі здійснення соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми в період переживання соціально-політичних конфліктних та постконфліктних ситуацій. Окрему увагу також приділено роботі з педагогічними працівниками та батьками.

Для соціальних педагогів, практичних психологів, педагогічних працівників, студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю, фахівців громадських організацій, широкого кола громадськості.



Цей матеріал підготовано за підтримки Міжнародного фонду «Відродження». Думки та погляди, висловлені в ньому, належать його авторам і не обов'язково відображають позицію фонду.

**УДК 37.015.3:316.48**

**ББК 88.53**

ISBN 978-966-137-014-1

- © МЖПЦ «Ла Страда-Україна»
- © Бочкор Н.П., Дубровська Є.В., Залеська О.В., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г., Левченко К.Б., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Репнова Т.П., Соловійова О.Д., Худякова Н.Ю.

# ЗМІСТ

<b>Вступ .....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 1. Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби системи освіти в сучасній соціально-політичній ситуації. <i>Лунченко Н.В.</i> .....</b>	<b>7</b>
1.1. Нормативно-правове поле організації роботи .....	7
1.2. Психологічний супровід у діяльності працівників психологічної служби .....	9
1.3. Профілактичні заходи в умовах навчального закладу .....	11
<b>Розділ 2. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктній та постконфліктний період.....</b>	<b>13</b>
2.1. Нові виклики соціально-педагогічної роботи у зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні: соціально-правовий аспект. <i>Ковальчук Л.Г.</i> .....	13
2.2. Актуальні напрями та зміст соціально-педагогічної роботи в умовах конфліктних та постконфліктних ситуацій. <i>Бочкор Н.П., Калашник О.А., Ковальчук Л.Г.</i> .....	15
2.3. Рекомендації класним керівникам. <i>Соловійова О.Д.</i> .....	23
<b>Розділ 3. Психологічна робота з дітьми у конфліктній та постконфліктний період .....</b>	<b>33</b>
3.1. Психологічні наслідки для здоров'я дитини перебування в травмуючих ситуаціях. <i>Залеська О.В., Репнова Т.П., Худякова Н.Ю.</i> .....	33
3.2. Психопатологічні розлади у дітей, що перебувають в умовах тривалого стресу. <i>Дубровська Є.В.</i> .....	39
3.3. Психологічна робота з дітьми в умовах травматичної кризи. <i>Залеська О.В.</i> .....	41
3.4. Рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей. <i>Худякова Н.Ю.</i> .....	46
<b>Розділ 4. Діагностичний та корекційний інструментарій для працівників психологічної служби системи освіти.....</b>	<b>53</b>
4.1. Каузометричне опитування. <i>Панок В.Г.</i> .....	53
4.2. Застосування методики Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» в роботі з дітьми. <i>Залеська О.В.</i> .....	59
4.3. Вивчення наслідків впливу екстремальних умов на особистість дитини. <i>Репнова Т.П.</i> .....	60
4.4. Психологічний практикум. <i>Панок В.Г.</i> .....	61
4.5. Проведення тренінгу керованої поведінки для підлітків. <i>Репнова Т.П.</i> .....	64

<b>Додатки .....</b>	<b>71</b>
Додаток 1. Лист Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу» .....	71
Додаток 2. Лист Міністерства освіти і науки України від 02.04.2014 № 1/9-186 «Щодо навчання дітей військовослужбовців, які переїхали з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя на постійне місце проживання до інших населених пунктів України» .....	73
Додаток 3. Психологічні вправи.....	75
Додаток 4. Корисна інформація про можливості отримання допомоги .....	80
<b>Інформація про авторів .....</b>	<b>82</b>

## ВСТУП

Буремні події останніх місяців показали значення і велику цінність окремої особистості, її роль у суспільно-історичних змінах. Одночасно стала очевидною необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. У часи соціальних потрясінь якраз і виявляється увесь наявний потенціал особистості. У такі часи кожна людина «показує своє справжнє обличчя», увесь свій особистісний потенціал. Сказане стосується і працівників психологічної служби системи освіти – практичних психологів, соціальних педагогів, їх керівників. У даний час психологічна служба в цілому і кожен професіонал мають показати суспільству, все на що вони здатні, виявити високий професіоналізм, відповідальність перед людьми, чуйність і повагу до кожної особистості.

Міністерство освіти і науки України, Національна академія педагогічних наук України, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи вказали всім працівникам психологічної служби, керівникам освітніх установ і закладів освіти на необхідність якнайшвидше розгорнути на базі навчальних закладів пункти надання соціальної і психологічної допомоги усім учасникам подій, постраждалим та переселеним. Особливо активно здійснюється ця робота зараз у місті Києві, Івано-Франківській, Київській, Чернівецькій, Сумській та інших областях.

Ми розуміємо, що така специфічна робота для багатьох працівників психологічної служби є новою. Тому, разом з фахівцями ряду громадських організацій, підготували збірку методичних рекомендацій з проблем терапії наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат.

Збірка відкривається розділом, в якому подається опис організаційно-методичних аспектів роботи працівників психологічної служби в сучасній соціально-політичній ситуації. У другому розділі представлені характеристики соціально-педагогічної роботи з дітьми в конфліктний та постконфліктний період, огляд нових викликів, пов'язаних із соціально-політичною ситуацією в Україні. Визначені сучасні виклики, що стали наслідком конфліктного періоду в країні, вимагають окреслення актуальних напрямів та змісту соціально-педагогічної роботи. Це й формування адекватних знань та уявлень про соціально-політичні події в країні, і приділення особливої уваги роботі з учнями із вразливих сімей або сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, і протидія булінгу (цькуванню, переслідуванню тих, хто має відмінності від домінуючої групи, в тому числі й у зв'язку із розбіжністю в поглядах та переконаннях). У цьому розділі також розкривається поняття «інформаційної війни» та в черговий раз переконливо доводиться необхідність формування критичного мислення у дітей. Наголошується також на необхідності залучення територіальних місцевих громад до вирішення конфліктів. Надаються рекомендації класним керівникам з оптимізації їхньої діяльності в цей період.

Третій розділ «Психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період» містить інформацію про можливі наслідки для здоров'я дітей від перебування у травматичних ситуаціях, розкривається зміст роботи психолога, надаються рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичного стресового розладу у дітей. Четвертий розділ характеризує діагностичний та корекційний інструментарій для працівників психологічної служби системи освіти.

У додатках наведені лист Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 №1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу» та лист від 02.04.2014 № 1/9-186 «Щодо навчання дітей військовослужбовців, які переїхали з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя на постійне місце проживання до інших населених пунктів України», а також інформація про можливості отримання допомоги.

У цілому на сьогоднішній день ситуація ускладнена тим, що конфлікти тривають і важко передбачити час та спосіб їх розв'язання. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби та всіх педагогічних працівників.

Висловимо сподівання всього авторського колективу в тому, що напрацьовані матеріали допоможуть педагогам та працівникам психологічної служби системи освіти в роботі з дітьми.

Будь ласка, за результатами використання книги в роботі надсилайте свої коментарі, зауваження, пропозиції до вдосконалення на адресу [info@la-strada.org.ua](mailto:info@la-strada.org.ua) або телефонуйте на Національну дитячу "гарячу лінію" 0 800 50 225 (772 з мобільного Київстар та Лайф).

*Панок В.Г., доктор психол. наук,  
директор Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи  
Левченко К.Б., доктор юрид. наук, професор,  
президент Центру «Ла Страда-Україна»*

# РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ СОЦІАЛЬНО-ПОЛІТИЧНІЙ СИТУАЦІЇ

## 1.1. Нормативно-правове поле організації роботи

Психологічна служба системи освіти є важливою складовою державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я молодих громадян України і діє з метою виявлення і створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливо ця функція служби важлива в умовах складної соціально-політичної ситуації в країні.

Працівникам психологічної служби системи освіти необхідно організувати свою роботу відповідно до таких нормативно-правових документів:

- лист Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
- лист Міністерства освіти і науки України від 02.04.2014 № 1/9-186 «Щодо навчання дітей військовослужбовців, які переїхали з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя на постійне місце проживання до інших населених пунктів України»;
- лист Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи від 24.02.2014 № 26 «Про посилення психологічної допомоги населенню»;
- наказ Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009 № 616, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 23.07.2009 за № 687/16703 «Про внесення змін до Положення про психологічну службу системи освіти України»;

- наказ Мініс'ямолодьспорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтранспорту, МВС та Держдепартаменту з питань виконання покарань від 14.06.2006 № 1983/388/452/221/556/ 596/106 «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах»;
- наказ Міністерства освіти і науки України від 20.04.2001 р. № 330 «Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України»;
- Етичний кодекс психолога тощо.

Окрім положень, які окреслені у вищезгаданих документах, під час організації діяльності працівниками психологічної служби необхідно звернути увагу на необхідність:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної роботи педагогічних працівників і батьків;
- недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, переадресувати дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів (психотерапевта, невролога тощо);
- застосування міжсекторальної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають (за потреби звернутися до закладів і установ охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій тощо з пропозицією співробітництва та координації у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);
- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів ПМПК;
- організації для тих, хто безпосередньо працює з постраждалими:
  - а) психологічну і професійну супервізію;
  - б) методичну підтримку у вигляді буклетів, методичних розробок, проведення навчальних семінарів і семінарів з обміну досвідом;
  - в) матеріальну допомогу у вигляді необхідного приладдя і організації;
- внесення корективи у плани роботи всіх працівників психологічної служби, що задіяні у наданні допомоги постраждалим.

Нагадуємо про необхідність у процесі роботи суворо дотримуватися вимог методик та Етичного кодексу психолога.



## **1.2. Психологічний супровід у діяльності працівників психологічної служби**

У залежності від часу надання допомоги і від вирішуваних завдань можна виокремити екстрену, короткострокову і пролонговану психологічну допомогу.

Екстрена допомога необхідна безпосередньо після травмуючої події – в перші кілька днів. Вона надається також при появі гострої симптоматики, що відбувається в результаті додаткових стресів.

Короткострокова допомога надається протягом перших тижнів, місяців після психотравми. Якщо дитина не отримала такої допомоги своєчасно, то нерідко доводиться надавати її відстрочено. У цьому випадку така допомога виявляється менш ефективною і може потребувати більше часу.

Пролонгована допомога здійснюється протягом декількох років після психотравми.

Запропонований поділ значною мірою умовний. У реальному житті ці види допомоги нерідко надаються паралельно. Так, екстрена допомога починається відразу після психотравми, на кризовому етапі, але триває також на етапі стабілізації. Короткострокова допомога починається на етапі стабілізації і триває на етапі відновлення. Пролонгована допомога починається на етапі відновлення і продовжується на етапі інтеграції. Вона триває протягом двох років і більше.

Завдання психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, принципово різні безпосередньо після неї і кілька місяців потому. На першому етапі реабілітаційна робота в цілому може бути охарактеризована як медико-психологічна, на другому – як психолого-педагогічна. Цим визначається і підбір фахівців, що здійснюють таку роботу.

Для відновлення нормального психологічного стану дитини після пережитих подій велике значення має психокорекційна робота із сім'єю в цілому. Унаслідок травми порушуються нормальні дитячо-батьківські зв'язки, виникають симбіотичні або вимушено дистантні відносини між дитиною і батьками. При появі в дитини порушень поведінки батьки відчують свою некомпетентність і безпорадність і мимоволі сприяють закріпленню негативних поведінкових стереотипів: потурають дитячим примхам, надмірно гостро реагують на іпохондричні скарги, оберігають від зіткнень з найменшими життєвими труднощами.

Якщо психологічну травму пережили і батьки, і дитина (що типово для сучасної соціально-політичної ситуації), то темпи відновлення їх психологічного стану істотно змінюються. Зазвичай діти швидше повертаються до нормального емоційного рівня завдяки більшій психічній гнучкості і адаптивним можливостям. Стан батьків змінюється повільніше і перешкоджає нормалізації психічного розвитку дітей. Незважаючи на те, що батьки стурбовані наданням допомоги своїм дітям, недостатня критичність до власного психоемоційного стану нерідко змушує їх самих уникати

психологічної допомоги. У зв'язку із цим особливу увагу слід звернути на залучення батьків до роботи над власними психологічними проблемами і труднощами.

Ефективною формою організації діяльності навчального закладу щодо надання допомоги дітям є проведення психолого-педагогічного консиліуму. Ця форма роботи стосується як дітей, які прибули з АР Крим, так і дітей, які навчалися в даному закладі та в яких виникли проблеми у зв'язку із сучасною соціально-політичною ситуацією. Психолого-педагогічний консиліум дозволяє об'єднати зусилля педагогів, працівників психологічної служби та інших суб'єктів навчально-виховного процесу, які зацікавлені в успішному навчанні і повноцінному розвитку дітей і підлітків, намітити цілісну програму індивідуального супроводу та адекватно розподілити обов'язки і відповідальність за її реалізацію.

Будь-які відомості про учня та його сім'ю надаються та обговорюються учасниками тільки за тими параметрами, показниками та характеристиками, в яких наявна важлива для роботи консиліуму та супроводження інформація.

Рішеннями консиліуму є рекомендації з розробки комплексної програми супроводження, що узгоджуються з усіма учасниками і є обов'язковими для всіх спеціалістів, котрі ведуть навчальну, виховну, корекційну та розвивальну роботу з учнями. Рекомендації мають бути занесені в індивідуальну картку дитини, яку оформляє працівник психологічної служби з перших днів перебування дитини в навчальному закладі.

Щодо дітей з АР Крим, то в умовах переміщення з одного соціокультурного середовища в інше виникає необхідність адаптуватися до нових умов життя, причому успішність такої адаптації залежить від багатьох факторів.

Зокрема, індивідуальні характеристики – демографічні та особистісні (насамперед, вік). Так, маленькі діти адаптуються швидко й успішно, для школярів ж цей процес виявляється більш болісним, оскільки в класі вони повинні у всьому бути схожим на своїх однокласників – зовнішнім виглядом, манерами, мовою тощо. Важким випробуванням виявляється зміни культурного оточення для дорослих людей.

Найважливішими характеристиками адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб (діти та сім'ї, які переїхали жити з АР Крим на материкову частину України), які визначають їх поведінкову стратегію в новому соціокультурному середовищі, можуть служити пережиті переселенцями емоційні стани (з урахуванням їх інтенсивності, тривалості, вікових особливостей) та індивідуальні особливості емоційного реагування в умовах стресової ситуації.

Важливим моментом адаптації дитини до нових умов проживання є фізіологічна адаптація, яка має етапи:

- орієнтувальний, коли на весь комплекс нових впливів, які пов'язані з переселенням, відповідають бурхливою реакцією практично всі системи організму;

- нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісно оптимальні (чи близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи;
- відносно стале пристосування, коли організм знаходить найкращі варіанти реагування на навантаження, з меншим напруженням усіх систем.

### **1.3. Профілактичні заходи в умовах навчального закладу**

Працівники психологічної служби у питаннях превентивних заходів повинні знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. У цьому можуть допомогти різні профілактичні програми навчання учнів новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Профілактичні програми, призначені для проведення групових занять з учнями та їх батьками, можуть включати:

- групові заняття з розвитку комунікативних навичок як в учнів, так і в батьків;
- групові заняття з профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань;
- групові заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо.

Одним із дієвих способів установаження безпечного, комфортного середовища в навчальному закладі, вирішення учнівських конфліктів є впровадження програм примирення серед однолітків (кола цінностей, медіації). Шкільні служби порозуміння сприяють покращенню загального мікроклімату, зниженню кількості конфліктів і випадків прояву насильства серед учнів, посиленню ролі та участі батьків у процесі виховання дітей. Головна перевага зазначених програм – це формування відповідальності людини і громади за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв'язати конфлікт.

Завдання соціально-педагогічної роботи з дітьми з АР Криму визначаються проблемами і потребами дітей із сімей, які опинились у складних життєвих обставинах, розв'язання яких вимагає:

- інтеграції виховних впливів на дитину в загальноосвітньому навчальному закладі;
- формування об'єктивної самооцінки у дітей, життєвих планів, здійснення профорієнтації;
- виявлення порушень прав дітей та їх захист;
- корекції поведінки дитини;
- відвідання дитини вдома і вивчення умов її життя, виховання і розвитку;

- правової просвіти щодо прав дітей, в тому числі щодо соціального оточення, яке опікується дітьми.

Спрямувати діяльність працівників психологічної служби на формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, сучасної європейської цивілізації, орієнтується в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя і праці у світі, що швидко змінюється.

## Використані та рекомендовані джерела

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації [Електронний ресурс] / за наук. ред. В.Г. Панка — К. : Укр. НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.
2. Венгер А.Л. Психологическая помощь детям и подросткам после бесланской трагедии [Електронний ресурс] / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Режим доступу : <http://www.psy-dnu.narod.ru/venger.pdf>
3. Збірник програм факультативних курсів, курсів за вибором та спецкурсів для застосування в роботі працівників психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / за наук. ред. В.Г. Панка. – К. : Укр. НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM)
4. Івано-Франківський обласний центр практичної психології і соціальної роботи. Кризові центри [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ippo.if.ua/predmetry/ocppsr/index.php?r=site/ano&id=379>
5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.usp.inf.ua/index.php/kryzova-psykholohiia>
6. Основи психологічного консультування : навч.-метод. посіб. / В.Г. Панок, І.М. Зварич, Я.В. Чаплак, О.М. Чернописький. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т, 2011. – 272 с.
7. Панок В.Г. Психологічна служба : [Навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів] / В.Г. Панок. – Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. – 488 с.
8. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості: моногр. / В.Г. Панок, Г.В. Рудь– К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб : Питер, 2001. – 272 с
10. Шевченко Т.О. Психологія кризових станів. Уроки життя крізь призму страждань / Т. О. Шевченко – К. : Здоров'я, 2005.

## **РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ У КОНФЛІКТНИЙ ТА ПОСТКОНФЛІКТНИЙ ПЕРІОД**

### **2.1. Нові виклики соціально-педагогічної роботи у зв'язку із соціально-політичною ситуацією в Україні: соціально-правовий аспект**

Останні події в Україні пов'язані з безпрецедентним досі за часів незалежності порушенням таких основоположних прав та свобод людини, що гарантуються Загальною декларацією прав людини [6]:

- право на життя, на свободу і на особисту недоторканність;
- свобода від тортур, або жорстокого, нелюдського, або такого, що принижує гідність, поводження і покарання;
- право на рівний захист законом;
- свобода від безпідставного арешту, затримання або вигнання;
- право вільно пересуватися і обирати собі місце проживання у межах кожної держави;
- право володіти майном як одноособово, так і разом з іншими;
- право на свободу переконань і на вільне їх виявлення;
- право на свободу мирних зборів і асоціацій;
- право брати участь в управлінні своєю країною безпосередньо або через вільно обраних представників.

Дослідження соціальних процесів засвідчує виникнення нових нагальних труднощів та проблем, з якими стикаються у своїй життєдіяльності і дорослі, і діти. У цьому плані значний інтерес становлять телефонні звернення, що надходять на «гарячі лінії». Так, на Національній дитячій «гарячій лінії» та Національній «гарячій лінії» з питань протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації (обидві працюють на базі Центру «Ла Страда-Україна») зафіксовано високий рівень тривожності в суспільстві, зростаючі почуття невпевненості в завтрашньому дні, втомленість від нестабільності, що породжує агресивність та ворожість у стосунках між людьми.

Динаміка розвитку подій відображалась у динаміці дзвінків, отриманих від дітей. Спочатку були дзвінки щодо ситуації навколо Майдану. Таких дзвінків було багато після 30 листопада 2013 р. – після побиття студентів у м. Києві на Майдані Незалежності, потім після 19 січня 2014 р., коли розгорталися перші криваві події на вул. Грушевського: більше ста звернень у перший та другий рази. Після кривавих подій 18–20 люто-

го 2014 р. кількість дзвінків дітей з соціально-політичної тематики знову зросла. Основні теми, які хвилювали дітей – ситуація на Майдані, «Беркут», снайпери, вбиті, відставка Президента, ворожість у стосунках між членами сім'ї.

*Чи це правда, що «Беркут» використовує вогнепальну зброю, яку зброю? Що таке «Беркут»? Чи ви бачили на Майдані, як «Беркут» б'є людей? Чи багато людей на Майдані? Чи правда, що вбивають людей і як багато вбили? Чи є снайпери? Скільки їх? Чи правда, що на Майдан нікого не пускають? Чи правда, що в Київ перекриті шляхи і до міста неможливо потрапити? Як захищатися? У мітингувальників також є вогнепальна зброя? І чи правда, що Росія допомагає «Беркутам» і присилає своїх людей бити українців?*

Діти стежили за ситуацією і відчували себе її учасниками. Свої переживання також почали програвати в іграх у школі і вдома. Діти були учасливими і емпатійними: ставили питання щодо безпеки киян і особисто консультантів «гарячої лінії», іноді навіть попереджали про рух беркутівців чи «тітушок».

*Чи є у консультантів протигази, шлеми, бронезилети? Чи ходять консультанти на Майдан і чи не ризикують вони?*

Аналіз дзвінків засвідчив зміну питань. До лютого були дзвінки як-то «ми граємося в класі в Майдан: одні «Беркут», інші мітингувальники»; агресивні («я – «Беркут» і в'ю тебе»). Потім випадків ототожнення себе з «беркутівцями» не стало, зникли й агресивні заяви. Натомість діти почали ставити багато запитань про події, які відбувались у країні. Після того знову з'явилися агресивні дзвінки, але вони були спрямовані на керівництво Російської Федерації.

Здійснений аналіз дозволяє констатувати, що діти також були активними учасниками подій, які відбувались в країні. Вони переживали так само як і дорослі, цілий вир емоцій. Крім того, їхні скарги показали, що вони стикалися з проблемою неможливості обговорення ні своїх емоцій, ні подій. Навчальні заклади мотивували свої рішення не обговорювати соціально-політичних подій у своїх стінах необхідністю бути аполітичними. Батьки вважали, що події, котрі відбуваються, зовсім не дитячі. Можливо, прикриваючи цим своє незнання, як необхідно відреагувати.

Розірвання сімейних зв'язків на ґрунті оцінок подій, які відбувались, а також політичних вподобань стало широко поширеним явищем. Батьки та діти, рідні сестри та брати, бабусі, дідусі та онуки часом ставали ворогами. У деяких ситуаціях це стало приводом розриву, оскільки причини такої поведінки містяться десь глибше і давніше. Тому важливим у таких випадках є допомога в переживаннях таких подій та інформація про шляхи відновлення родинних зв'язків, медіації, формування толерантного ставлення до

інших, навіть протилежних, точок зору з дитинства, знаходження способів взаємодії в ситуації розбіжностей у поглядах.

Особливу увагу слід приділити особам, котрі живуть у громаді, думка і позиція якої відрізняється від їх власної позиції. Часто такі люди зазнають дискримінації, утисків, різних форм насильства. Це ж саме може відбуватися стосовно їхніх дітей у навчальних закладах. Булінг, або цькування, сьогодні є поширеним негативним явищем у дитячому середовищі, якому необхідно протидіяти.

Останнім часом Україна зіштовхнулася з необхідністю працювати з новою групою громадян – внутрішньо переміщеними особами. Це переважно жителі Автономної Республіки Крим, які були змушені покинути свої місця через загрозу своєму життю і безпеці, у зв'язку з агресією Російської Федерації. Вони разом зі своїми сім'ями виїжджали до інших областей України, а на місці стикалися з цілою низкою побутових, соціальних, медичних, освітніх, економічних та інших труднощій. Виникає і велика кількість проблем в українських громадян, що залишилась у Криму.

Досвід країн, які перебували в конфліктних ситуаціях, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого конфлікту, так і по його завершенні.

Складна економічна ситуація в Україні, наслідки конфліктного періоду можуть призвести до посилення пошуків працевлаштування за кордоном. Це також стосується і випадків нелегального працевлаштування, що підвищує ймовірність ризиків потрапляння в тенета торгівлі людьми.

Особливо вразливою групою вважаються жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході трагічних подій, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. Надзвичайної уваги потребують діти із сімей, в яких загинули їхні члени. Педагогічним працівникам необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надавати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб її завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи педагогічних працівників.

## **2.2. Актуальні напрями та зміст соціально-педагогічної роботи в умовах конфліктних та постконфліктних ситуацій**

Визначені сучасні виклики, що стали наслідком конфліктного періоду країни, дозволяють окреслити актуальні напрями та зміст соціально-педагогічної роботи.

### **2.2.1. Формування знань про соціально-політичні події**

З метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати знання у дітей, батьків та педагогічних працівників про ситуацію, що склалася. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та інших нормативно-правових актів, які активно зараз приймаються з метою сприяти захисту та надати допомогу особам у складних життєвих обставинах. Своєчасне донесення такої інформації до дітей, батьків та педагогічних працівників сприятиме зверненню по допомогу від осіб, які її потребують, водночас запобігаючи більш складним наслідкам перенесених подій\*.

На часі також надання інформації щодо діяльності органів державної влади, особливо соціальних служб, громадських організацій, територіальних громад у наданні допомоги особам, які опинилися в складних життєвих обставинах.

У спілкуванні з батьками варто наголосити на необхідності обговорення ними з дітьми тих фактів та подій, про які вони запитували. Інформація має бути подана дозовано, відповідати віку та рівню сприйняття дитини. Для зовсім маленьких вона може бути представлена у формі казки чи іншої цікавої історії. Розмова має бути спокійною і виваженою. Доцільно підкреслити, що така взаємодія з дитиною сприятиме формуванню та зміцненню довірливих стосунків, знизить рівень тривожності та агресивності у дітей.

#### **Рекомендації**

- *Інформуйте дітей, батьків, колег, територіальну громаду про нововведення в законодавстві, що стосуються захисту прав дітей та надання допомоги особам, які її потребують.*

---

\* ЗУ «Про запобігання фінансової катастрофи та створення передумов для економічного зростання в Україні» від 27.03.2014 року визначено новий порядок виплати та суми грошових коштів допомоги по народженню дитини. За новими правилами, розмір допомоги становитиме 41280 грн, незалежно від кількості дітей в сім'ї. Перші 10 320 грн виплачуватимуться одразу при народженні, а решта суми – протягом трьох років рівними частинами. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/1166-18>

Постановою КМУ від 5 квітня 2014 р. № 83 «Про посилення соціального захисту населення в умовах підвищення цін і тарифів на комунальні послуги» передбачено механізм надання населенню компенсації додаткових витрат на оплату комунальних послуг в умовах підвищення цін і тарифів на послуги. Дія цього Порядку поширюється на сім'ї, які складаються з громадян України, іноземців, осіб без громадянства, які на законних підставах перебувають на території України, якщо середньомісячний сукупний дохід сім'ї за попередні шість місяців не перевищував величини прожиткового мінімуму для сім'ї, що визначається як сума прожиткових мінімумів для кожного члена сім'ї. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/83-2014-%D0%BF>

Інформація надана юристом Центру «Ла Страда-України» Легенською М.М.



- Інформуйте про роботу органів державної влади, громадських організацій, територіальних громад, органів місцевого самоуправління щодо надання допомоги особам, які опинились у складних життєвих обставинах, захисту їхніх прав.
- Порадьте батькам говорити з дітьми про події, які відбуваються в країні. Поясніть, як краще це зробити.
- Порекомендуйте дітям, батькам, колегам, членам територіальної громади звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій

**0 800 500 225**

**772 з мобільного Київстар, Лайф**

## **2.2.2. Робота з вразливими групами населення**

### **Загальна характеристика вразливих груп населення**

У ситуації конфлікту та в період після його припинення певна частина населення може стати більш вразливою до ситуацій порушення їхніх прав, потрапляння в складні життєві обставини, перенесення насильства тощо. До цієї групи належать:

- діти;
- сім'ї, члени яких загинули;
- сім'ї, члени яких поранені;
- сім'ї, члени яких зникли безвісти;
- жінки;
- внутрішньо переміщені особи;
- сім'ї військовослужбовців;
- сім'ї, в яких зруйновані родинні зв'язки;
- безробітні;
- особи та члени їх сімей, що зазнають насильства з боку громади за свої переконання.

У соціально-педагогічній та психологічній роботі з цими категоріями громадян важливо пам'ятати, що вони можуть мати специфічні потреби. Робота має бути побудована на виявленні цих потреб, а також подальше їх задоволення шляхом співпраці з різними суб'єктами соціальної, соціально-педагогічної та психологічної діяльності.

### **Основні проблеми деяких вразливих груп**

Відповідно до міжнародних стандартів і практики застосування військової сили *вразливість жінок та дітей* відмічається як у конфліктний період, так і по його завершенні [18]. Жінки та діти стикаються з різними проявами порушення їхніх прав, у тому числі з насильством. Існуюче в суспільстві гендерне насильство стає більш виразним. Фіксується більше випадків домашнього та сексуального насильства, використання дітей і жінок у збройних конфліктах. Відомі факти, коли жінок використовували в збройних протистояннях як «живий щит», яким прикривалися.

Міністерство соціальної політики України зробило заяву про неприпустимість використання жінок і дітей як «живих щитів» у військових діях в АР Крим (21.03.2014 р.)\*

«З огляду на те, що на території АР Крим мають місце факти використання жінок, дітей та осіб похилого віку як „живого щита“ під час здійснення штурму військових частин та інших військових об'єктів кримськими сепаратистами та російськими військовими, вважаємо за необхідне вжити невідкладних заходів захисту прав зазначених категорій населення».

«Звертаємося до учасників усіх сторін конфлікту, представників усіх гілок влади в АР Крим, громадських та міжнародних організацій вжити всіх можливих заходів щодо недопущення втягування дітей, жінок та осіб похилого віку у збройні конфлікти на території АР Крим, організувати їх захист та забезпечити моніторинг дотримання норм міжнародного права».

Оскільки жінки не є пасивними спостерігачами подій, що відбуваються в країні, а виконують активні функції у протистоянні, то особливої підтримки можуть потребувати жінки-правозахисниці, учасниці протестних акцій. Наслідки від пережитого насильства мають довготривалий ефект.

Іншою групою людей, які потребують додаткової допомоги, є *внутрішньо переміщені особи*. Останнім часом дуже часто можна чути, як їх називають біженцями. Однак, слід зауважити, що вони не є такими. Чому кримчани не біженці? Почнемо з того, хто такий біженець. «Біженець – особа, яка **не є громадянином** України і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побоювань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок зазначених побоювань». Таке визначення дає нам Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту». Оскільки кримчани є громадянами України, то під це визначення вони не підпадають. Через цю саму причину кримчани не підпадають під визначення осіб, які можуть вимагати додатковий чи тимчасовий захист.

Ще у 2006 р. був затверджений спільний наказ 7-ми відомств (Мінсім'ямолодьспорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтранспорту, МВС та Держдепартаменту з питань виконання покарань від 14.06.2006 № 1983/38-8/452/221/556/596/106) «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах». До сімей, які класифікуються як ті, що опинились у складних життєвих обставинах, належать, зокрема: сім'ї з дітьми, що опинились у склад-

---

\* [http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art\\_id=159192&cat\\_id=107177](http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=159192&cat_id=107177)

них життєвих обставинах і не в змозі подолати їх самотійно у зв'язку з вимушеною міграцією. Вимушена внутрішня міграція – це якраз те, що відбувається з українськими громадянами з АР Крим.

Крім того, є поняття внутрішньо переміщених осіб. Відповідно до Керівних принципів ООН з питання про переміщення осіб всередині країни, переміщеними всередині країни особами (або внутрішньо переміщеними особами) вважаються особи або групи осіб, які були змушені покинути або залишити свої будинки чи місця звичайного проживання, зокрема, в результаті або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або викликаних діяльністю людини лих, і які не перетинали міжнародно визнаних державних кордонів. На рівні ООН діє інститут Спеціального доповідача ООН з прав внутрішньо переміщених осіб.

*Якщо говорити про статус жителів Криму, які переселяються сьогодні в інші частини України, то їх можна вважати **внутрішньо переміщеними особами або вимушеними внутрішніми мігрантами**. Особи із сім'ями підпадають під статус сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах.*

Аналіз дзвінків, які надходять на Національну дитячу «гарячу лінію» та Національну «гарячу лінію» з протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації, показує, що ця група людей стикається з цілою низкою проблем, які мають вирішуватись у тісній взаємодії всіх відповідальних державних структур, громадських організацій та громади. Зокрема, це проблеми відвідування дітьми шкіл та дитячих садочків, отримання медичної допомоги, належних умов проживання, отримання соціальних виплат для матерів та дітей, проведення ЗНО та вступу до ВНЗ, права власності на майно, отримання пенсій та інших соціальних виплат.

#### **Рекомендації**

- *Виявляти дітей, які потребують соціально-педагогічної та/або психологічної допомоги.*
- *Активізувати роботу з формування навичок безпечної поведінки задля попередження випадків насильства, зокрема гендерного насильства.*
- *Проводити з учнями соціально-психологічні тренінги з метою зниження ступеня агресивності, формування толерантності, попередження випадків насильства.*
- *Сприяти проведенню психологічної та соціально-педагогічної роботи з дітьми з сімей, члени яких загинули.*
- *Сприяти адаптації дітей-переселенців в нових умовах.*
- *Вивчення можливостей громади щодо надання необхідної допомоги дітям, батькам чи колегам, які її потребують.*

### 2.2.3. Протидія булінгу

Практично в кожному класі є учні, які стають об'єктами глузувань та знущань. Булінг – достатньо нове поняття в нашому житті, але явище, яке воно визначає, на жаль, нам добре і давно відоме. У художній формі ця проблема була розкрита в радянському фільмі «Опудало» (рос. «Чучело»). Що ж це за явище таке, де дитина стає «білою вороною» та «цапом-відбувайлом», а сьогодні жертвою булінгу?

**БУЛІНГ** (від англ. *bully* – хуліган, задирака, насильник) – визначається як утиск, дискримінація, цькування. Вчені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї дитини або групи дітей до іншої дитини або групи інших дітей.

На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, за яким стоїть ціла низка соціальних, психологічних та педагогічних проблем. Булінг – це не просто бешкет та пустощі. Це особлива форма взаємовідносин, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії.

Булінг – явище більш характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об'єднані формально (за віковим принципом), і менш характерна для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об'єднані спільним інтересом. Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва.

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній взагалі. Це можуть бути: ідальні, сходи, коридори, вбиральні, роздягальні, спортивні майданчики.

Знущання найбільш поширені в початковій або середній школі, рідше у старшій. Однак, необхідно відмітити, що в старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру. Кривдники-хлопці частіше застосовують фізичне насильство, дівчата – дражняться, поширюють чутки, ігнорують та бойкотують жертву. Фізичне насильство найбільш помітне, найскладніше помітити психологічне насильство. Сьогодні набирає обертів кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

*Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.*

*Економічний булінг – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.*

*Психологічний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.*

*Сексуальний булінг – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.*

Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні настрої.

**Хто такий переслідувач?** *Це дитина, яка невпевнена в собі і під цією маскою приховує свою слабкість і неспроможність. Із переслідувачами підтримують дружні відносини, тільки щоб самим не стати жертвою і таким способом намагаються себе захистити від насмішок і будь-якого прояву знущання.*

*Для переслідувача часто характерні такі риси [7]: вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших.*

*Є діти, які можуть з однаковою ймовірністю стати як переслідувачем, так і жертвою. Це агресивні діти і скаржники. З одного боку, всі ці якості можуть стати причиною неприязні однолітків, з іншого – саме ці якості іноді дозволяють дитині отримати владу над іншими і утримувати її.*

*Варто пам'ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги педагога та шкільного психолога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства.*

Жертвою булінгу найчастіше стають діти з незвичайною зовнішністю (помітні шрами, косоокість тощо або ж зовнішністю, не звичною для даної громади, – інший колір шкіри, розріз очей тощо); замкнуті і сором'язливі діти, з низькою самооцінкою, неуспішні у спілкуванні; діти, у яких немає друзів серед однолітків (більш успішні в спілкуванні з дорослими; часто діти зі специфічними інтересами, що призводить до сприйняття їх як «диваків»; талановиті та обдаровані); фізично слабші за однолітків хлопчики; у молодших класах – неуспішні у навчанні, неохайно одягнені діти.

Жертвою булінгу може стати дитина, погляди якої відрізняються від загальноприйнятих у даному колективі, нові учні у класі, родина якої була активним учасником протестних акцій. Діти можуть не розказувати про ці випадки нікому з дорослих. Особливо це стосується хлопчиків, від яких батьки через поширеність гендерних стереотипів вимагають, щоб ті були мужніми і протистояли цькуванню.

Варто пам'ятати, що важливим аспектом для дитини, яка страждає від цькування у школі, є достатня любов, підтримка, здорові відносини у сім'ї, а також наявність активного соціального життя поза школою – участь

у гуртках, наявність друзів із схожими інтересами тощо. Якщо центральне місце у житті дитини займає школа, а вдома вона не почуває себе затишно і в безпеці, то булінг в класі переживається дуже болісно. Є випадки, коли доведені до краю діти вчиняють самогубство або ж брутально розправляються з однокласниками (випадки масових розстрілів у школах).

#### *Рекомендації*

- *Стежте за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти випадки булінгу та реагувати на них.*
- *Якщо Ви вважаєте, що дитина стала жертвою булінгу, перш за все переконайтеся, що це дійсно цькування, а не локальний конфлікт.*
- *Заохочуйте дітей розповідати про свої проблеми вам або своїм батькам.*
- *Заохочуйте батьків виявляти проблеми спілкування та взаємодії дитини в колективі, звертатись до практичного психолога.*
- *Для вирішення ситуації шкільному психологу варто працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою булінгу, чи з переслідувачем, але й з усім класом.*

### **2.2.4. Інформаційна війна**

Сучасні протистояння та війни – це, перш за все, інформаційні війни, які чинять тиск на розум та психіку людей.

Інформаційні війни є інформаційними технологіями, що впливають на інформаційні системи, маючи на меті введення в оману масової чи індивідуальної свідомості, виведення з ладу або десинхронізацію процесів управління суспільством та його складовими, передовсім військовими [11]. Різні види системного впливу здійснюються на індивідуальну і масову свідомість. Таких впливів достатньо багато: стаття в газеті, телепередача, тоталітарна секта, порада авторитетної людини чи експерта тощо. Усе це приклади того, як інформація впливає на прийняття нами рішень.

Сучасний розвиток інноваційних технологій дозволяє швидко і масово поширювати інформацію, яку при цьому можна змінити до невпізнання. Усе це робиться для маніпуляцій думками, емоціями, ставленнями і врешті-решт поведінкою.

Процес інформування – це процес відбору фактів. І факти, які ми вкладаємо собі у голову, напряму пов'язані з нашим світоглядом. Навіть один і той самий факт може бути по-різному сприйнятий двома різними людьми, незалежно від того, правдивий він чи ні. І часто людина не може сприйняти факт (навіть багаторазово підтверджений) виключно через те, що має зовсім іншу картину уявлень у себе в голові.

Проблема ще в тому, що телебачення склало іншу систему сприйняття інформації – емоційність замість аналітичного мислення. Емоційне

збудження змушує нас шукати все більше інформації, проводити час за монітором у пошуках новин. Тож нам намагаються підкинути все більше інформації, часто неправдивої. Навіть якщо ми їй не віримо чи її пізніше спростують, свою справу вона зробила і посіяла зерно недовіри.

Як протидіяти інформаційним війнам? Необхідно вчитися (і навчати) відфільтровувати інформацію, а також знизити емоційне сприйняття. Варто говорити собі, що в кожній сторони є свої інтереси й інформація фільтрується відповідно до них. Шукати інші джерела, що можуть підтвердити чи спростувати факти. Виділити для себе декілька видань та журналістів чи громадських діячів, думці яких можете довіряти. Дуже важливо знаходити не тільки підтвердження своєї точки зору, але й шукати раціональні аргументи в інших\*.

Важливим напрямом формування особистості в умовах навчального закладу має бути формування критичного мислення. Критичне мислення — (дав.-гр. критікῆ τέχνη — «мистецтво аналізувати, судження) — це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення. До операційного блоку критичного мислення належать такі процедури:

- усвідомлювати проблему, встановлювати діалектичний зв'язок між суперечностями;
- доводити, добирати прийнятні, відповідні та несуперечливі докази;
- знаходити контраргументи;
- помічати факти, що суперечать власній думці;
- обґрунтовувати;
- оцінювати, співвідносити об'єкт з певною системою цінностей (існуюче з належним); вибирати одну із багатьох альтернатив; усвідомлювати обмеження, що накладаються на висновок (істинність висновку за певних умов); використовувати різні критерії та контексти.
- спростовувати;
- узагальнювати;
- висувати гіпотези;
- робити висновки\*\*.

---

\* Див. : <http://www.gurt.org.ua/news/recent/21591/>

\*\* Див. : [http://uk.wikipedia.org/wiki/Критичне\\_мислення](http://uk.wikipedia.org/wiki/Критичне_мислення)

### **Рекомендації**

- *Проводьте заняття з дітьми, спрямовані на формування критичного мислення.*
- *Рекомендуйте колегам використовувати технології формування критичного мислення в процесі навчання дітей.*
- *Порадьте дітям і батькам отримувати інформацію з різних джерел, аналізувати і зіставляти її.*
- *Порадьте батькам та колегам знизити емоційне сприйняття отримуваної інформації.*

### **2.2.5. Вирішення конфліктів**

Сімейні конфлікти завжди залишають важкі негативні емоційні наслідки у вигляді психологічного дискомфорту, стресів і депресій. Останнім часом в українському суспільстві спостерігається значне зростання кількості сімейних конфліктів, часто навіть з повним розривом стосунків. Через розбіжності в оцінках подій, які відбуваються, та політичні вподобання навіть близькі члени родин стають ворогами. У деяких ситуаціях це стало приводом розриву, оскільки причини такої поведінки містяться десь глибше, в невіршених раніше конфліктах.

Тому важливим у таких випадках є допомога у переживанні таких подій та інформація про шляхи відновлення родинних зв'язків, медіації, формування толерантного ставлення до інших, навіть протилежних, точок зору з дитинства, знаходження способів взаємодії в ситуації дотримання різних поглядів.

Для попередження та вирішення конфліктів:

- зберігайте витримку в будь-якій ситуації;
- вчасно зупиніться, намагайтесь не доводити справи до агресивного чи ворожого загострення;
- дайте можливість людині, з якою спілкуєтесь, повністю висловитися;
- критикуйте не людину, а її думку;
- ілюструйте свою позицію більше аргументами, ніж емоціями;
- всебічно аналізуйте розмови, щоб виявити свої помилки, і знати на майбутнє, як їх уникнути;
- знайдіть у поведінці, бажаннях, прагненнях своїх близьких щось хороше, зосередьтеся на цьому;
- покажіть на власному прикладі дітям, як треба правильно сперечатися;
- не переносьте своє змінене ставлення до близьких дорослих на дітей, підтримуйте з дітьми ті ж стосунки, що й раніше;



- оцініть свій емоційний ресурс у підтриманні стосунків з вороже налаштованими близькими людьми. Якщо зараз це не під силу – відкладіть на час спілкування або уникайте тем, на ґрунті яких відбуваються постійні неконструктивні суперечки;
- зміцнюйте зв'язки, розвивайте теми, які вас зближують.

### **Як вести діалог із вороже налаштованими співрозмовцями?**

1. Не ставити за мету переконати відразу. Ставте за мету можливості спокійно транслювати свою позицію. Вона потім зробить свою справу.

2. Не сприймайте агресію, як спрямовану на вас особисто. Вона – не на вас, а на той образ ворога, який сформувався в їхніх головах. Тому не ображайтеся.

3. Оперуйте спільними цінностями, наприклад, усі погодяться, що мир – кращий за війну. Запитайте, що ми разом можемо для цього зробити. Ви перейдете з позицій, що роз'єднують нас, на позиції співробітництва\*.

### **Рекомендації**

- Проводьте заняття з дітьми з метою формування толерантного ставлення до інших точок зору, до різноманітностей.
- Надайте батькам інформацію про конфлікти, способи їх попередження та вирішення.

## **2.2.6. Активізація роботи територіальних громад**

Значну допомогу особам, які постраждали внаслідок трагічних подій у державі, можуть надавати громади. Громада – це група людей, що об'єднана спільним походженням, расою, соціальним станом, релігійними переконаннями та місцем проживання. Різновидом громади є територіальна громада – це жителі, об'єднані постійним проживанням у межах села, селища, міста, що є самостійними адміністративно-територіальними одиницями, або добровільне об'єднання жителів кількох сіл, що мають єдиний адміністративний центр [2].

Територіальна громада об'єднана загальними інтересами власного життєзабезпечення, самостійного, в межах законів, вирішення питань місцевого значення як безпосередньо, так і через органи місцевого самоврядування.

### **Коли жителі конкретної території готові до створення громади?**

Найчастіше – це:

а) наявність серйозної спільної проблеми, що підштовхує до соціалізації кожного жителя;

---

\* Психолог Наталія Гаєвська.

б) існування мережі колективного самозахисту в середовищі підприємців, фермерів чи інших груп відносно незалежних у джерелах своїх доходів чи наявність вільних профспілок;

в) існування місцевих лідерів чи місцевих еліт, які хочуть змін, чинять дії в напрямку змін і до думки яких місцеві жителі постійно прислухаються: директор школи та вчителі, директор музею, громадська організація.

Приклади активної діяльності громад у ході останніх соціально-політичних конфліктних подій у країні стосуються надання допомоги внутрішньо переміщеним особам та їх сім'ям, українським військовим в окупованому Криму, створення загонів самооброни.

Особливе значення для розвитку громади в сільській місцевості відіграє навчальний заклад, який часто є її культурно-інформаційним і соціальним центром. Відповідно значним є вплив педагогічних працівників на її розвиток і функціонування.

#### **Рекомендації**

- *Визначте ресурси громади щодо можливостей задовольнити нагальні соціально-педагогічні потреби членів громади.*
- *Сприяйте розвитку різних форм взаємодопомоги між членами громади.*
- *Стимулюйте членів громади до активної участі у вирішенні їхніх проблем.*
- *Підтримуйте і розвивайте зв'язки з органами державної влади, громадськими організаціями, ініціативними групами, які функціонують на території громади і можуть бути долучені до вирішення її проблем.*
- *Поширюйте інформацію про роботу громади серед місцевих ЗМІ.*

### **2.3. Рекомендації класним керівникам**

У педагогів виникла необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти між дітьми, що розгортаються, як втриматися від надання оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки – бути корисними.

Варто знати, що як би дітей не оберегати від інформації, вона до них буде надходити, оскільки діти відвідують дитячі садочки, школи, спортивні секції та гуртки і мають змогу спілкуватися з однолітками та отримувати від них новини чи іншу інформацію.

Тому краще за все, якщо дорослі будуть самостійно інформувати дітей, при цьому враховуючи вікові особливості спілкування.

Основною допомогою в надзвичайній ситуаціях для дітей є:

- відповідна до віку фактична інформація;
- зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде потреба повертатися до цієї розмови не один раз;

- допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
- дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей (наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, через інші обставини);
- відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
- загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
- знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
- регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяців відразу ж було відображено в рольових іграх у школах та дитячих садках. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи може мати місце. Гра для дитини – це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить у суспільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть грати стільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку роль гратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність та актуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри.

Педагог може обговорити з дітьми ситуацію, яка склалася, ретельно добираючи слова. Будь-яка інформація повинна бути подана дитині, але у відповідності до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може лякати дитину і викликати страх та почуття беззахисності. У той же час додаткова інформація допоможе дитині зрозуміти, що відбувається насправді. Педагог може залучити дітей до обговорення, щоб вони самі донесли власні думки та почуття. У будь-якому разі не потрібно ділитися з дітьми різними необґрунтованими чутками чи недостовірною інформацією.

Дитячий та підлітковий психолог Вольфганг Єльзнер (Wolfgang Oelzner) вважає, що дітям важливо розповідати про те, що відбувається, і як ці події тлумачать.

*«Протест – це можливість сказати «ні», бути проти чогось, що і потрібно передати. Цьому дітям потрібно навчитись, тому що, говорячи про протест, ми даємо дітям розуміння, що в них є право вести дискусію, що вони можуть заперечувати те, з чим не згодні».*

Матіас Кьорніх (Matthias Körnich), відома німецька журналістка, вважає, що дітям потрібно розповідати про акції протесту і наводити приклад, яким чином це можна робити.

*«Влада міста вирішила знести дитячий майданчик, тому що його утримання дорого обходиться місту. У мешканців міста є тільки одна мож-*

*ливість попередити це: вони виходять на акцію протесту, яку висвітлюють усі місцеві ЗМІ. Після цього мер міста просто вимушений же раз замислитися і провести перемовини з учасниками акції: дітьми та їх батьками».*

Доцільно знати та використовувати в розмові з дітьми на тему ситуації в країні правильні слова та вирази. До правильних слів та виразів належать ті, які не є оціночними, не несуть погрози і не навіюють страх, а просто констатують сам факт подій.

Не можна бути впевненими, що всі діти в класі займуть однакову позицію до того, що відбувається, бо вони мають сім'ї і на їх світобачення впливає позиція членів сім'ї. Щоб раптом не спровокувати конфлікт у класі, це потрібно враховувати.

Доцільно заздалегідь обмірковувати, як саме ті чи інші завдання можуть вплинути на дітей, чиї батьки або родичі брали участь чи постраждали, або навіть загинули внаслідок конфліктних подій.

Непотрібно наполягати на тому, щоб завдання, пов'язані з сім'єю, виконувались у строгій відповідності зі заздалегідь встановленими правилами. Потрібно мати гнучкий та творчий підхід, і не обов'язково оприлюднювати результати виконання таких завдань усім учням класу.

Доцільно обговорювати зі шкільним психологом чи соціальним педагогом можливість створення групи взаємодопомоги для дітей, які цього потребують. Залучення до цієї роботи фахівців з організацій, які займаються допомогою дітям та сім'ям та мають досвід у веденні таких груп.

Непотрібно думати, що всі діти однаково відреагують на якусь травматичну подію. Різні діти на одну і ту ж саму подію прореагують по-різному. На це буде впливати попередній досвід реагування на травмуючі події, рівень розуміння дитиною того, що відбулося і відбувається, чи була надана підтримка та допомога раніше, чи мала дитина дорослого, якому могла б довіряти.

Доцільно обговорювати з батьками можливі реакції дітей на події, тривоги та страхи у зв'язку з ними та як це відображається в поведінці дитини. Серед дітей у класі можуть бути ті, хто втратив батька чи матір через події в державі. Такі діти можуть переживати втрату і в такий період у них може знизитись успішність, можуть бути складнощі з концентрацією уваги, пригнічений емоційний стан.

Непотрібно навішувати на таких дітей ярлик «проблемна» дитина. Важливо побачити в ній особистість, яка реагує на перенесену втрату.

Варто робити все для того, щоб усі діти в класі знали про те, що в якоїсь дитини постраждали чи загинули батько чи мати, і тактовно підходити до обговорення такого питання. Якщо втрати в класі обговорюються, – це дає можливість навчатися дітям висловлювати співчуття і дбайливо ставитися до тієї дитини, яка втратила когось із батьків.

Недоцільно ігнорувати дитячі зауваження або конфлікти, пов'язані з втратами близьких людей. Краще демонструвати дітям розуміння та повагу до почуттів інших людей, вчити дітей тому, що кожна людина має невід'ємну

внутрішню цінність. І краще дитині допомогти, аніж її ображати. Франсуаза Дольто (дитячий аналітик) писала «...треба зробити так, щоб дитиною керував не страх, а почуття свободи, коли один повинен бути відмінним від іншого, люблячи інших, хто, у свою чергу, з любов'ю ставиться до нього, при чому кожний терпляче приймає індивідуальні та сімейні особливості іншого».

Доречно вміти розпізнавати ознаки, які вказують на те, що дитина переживає втрату або має депресивні прояви. У разі необхідності потрібно повідомити тих близьких, які опікуються дитиною, щоб вони мали можливість підтримати її.

Підтримуючи звичний шкільний розпорядок, вчитель допомагає дітям відчувати безпеку, а також те, що є речі, які залишаються звичними. Підготовка до певних шкільних подій також може продовжуватися. У періоди великих хвилювань батьки можуть не дозволяти дітям ходити до школи, в принципі батьки мають право залишити дитину вдома, але повернення до звичного життя допомагає дитині зміцнити почуття безпеки та здатності керувати своїм життям. Підтримка звичного способу життя дуже позитивно діє на дитину та є для неї доказом власної безпеки та стабільності.

Учителю потрібно бути уважнішим до дітей, адже деякі з них можуть демонструвати ознаки стресу. Ці ознаки не варто залишати без уваги, а краще звернутися за допомогою до фахівців.

У періоди надзвичайних ситуацій, які викликають багато тривоги та не мають остаточного вирішення, певний час особливо важливою є різнобічна підтримка дітей.

**Емоційна підтримка.** Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги. Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

#### ***Навички, які необхідні, щоб надавати дітям підтримку:***

- Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали:
  - можна спокійно та уважно вислухати дитину;
  - можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»;
  - можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

- Покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).
- Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг би ти розповісти про це більше...».
- Встановлення відносин, що базуються на довірі.
- Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.
- Спостерігати за поведінкою дитини тривалий час.
- Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.
- Чуйність та співчуття.

**Практична допомога.** Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки.

**Обмін думками, ідеями.** Досвід та думки інших людей про певні ситуації можуть бути корисними. Діти можуть використовувати героїв книжок чи фільмів, історичних персонажів інших людей, для обговорення того, як би вони себе вели в тій чи іншій ситуації. Обмін думками з дітьми щодо тієї чи іншої ситуації допомагає їм, оскільки вчить дивитися на ситуації/події з різних точок зору і надає можливість висловлювати власні погляди.

**Пошук та обробка інформації.** Діти підліткового віку можуть шукати різну інформацію про події, досліджувати історичні підґрунтя того, що відбувається, узагальнювати отримані знання і представляти як невеличкі проекти, які можна буде розглянути під час виховної години. Така форма роботи також є підтримкою, оскільки допомагає спрямувати енергію в пошуковому напрямі.

**Чому дітям часом важко спілкуватися?** Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчувають, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що вони відчувають. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це будуть сварити. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу.

Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага та моральність. Якщо ж демонструвати пова-

гу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напружують позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.

Так може трапитися, що до класу потрапить дитина, сім'я якої переїхала з Криму. Така ситуація сама є доволі травматичною як для сім'ї, так і для дитини, оскільки до цієї події вони не готувалися заздалегідь і рішення довелося приймати швидко. Що може робити педагог, щоб допомогти дитині адаптуватися до нового класу, школи та оточення?

Вчитель може запропонувати учням свого класу познайомитися з новим однокласником. Щоб вони мали змогу розповісти про свій клас, школу, район чи місто. Дали можливість і дитині розповісти про себе та своє місто чи свій край, про особливості традиції, культуру та інше.

Педагог може спонукати дітей, щоб вони написали про себе, про місце, звідки вони прибули, і про теперішні обставини життя, вели такий щоденник або клеїли вирізки в альбом чи картинки про самих себе (така «Книга про історію життя»). Такі автобіографічні прийоми допомагають розвивати розуміння складних обставин та почуттів. Діти молодшого віку можуть малювати малюнки і разом з дорослими називати їх.

Перехід до нової школи може викликати почуття страху в дитини та розгубленість. Дитина може трохи справлятися з ними на уроках, а от на перерві почувати себе самотньою, бо ще не встигла знайти/зустріти друзів. Тому важливо мати місце, де дитина може побути на самоті, якщо не хоче брати участь в іграх інших дітей на майданчику. Поступово варто допомагати дитині інтегруватися в шкільний колектив.

Залучення дітей до активного життя класу та школи дасть можливість скоріше адаптуватися та знайти друзів.

Педагоги є головним джерелом підтримки для дітей, і їм варто піклуватися про своє психічне здоров'я. Якщо з якихось причин педагогу складно спілкуватися з дітьми щодо травмуючих подій, то можна попросити про допомогу шкільного психолога чи соціального педагога. Важливо не залишати дітей без допомоги та підтримки дорослих, які, в першу чергу, повинні бути в змозі її надавати.

Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуація вирішиться на краще. Згадується герой Роберто Беніньї з фільму «Життя прекрасне», який допомагав своєму синові пережити перебування в концтаборі. Мине час, і замість розпачу та печалі прийде розуміння та досвід.

## Використані та рекомендовані джерела

1. Беженар Г. Булінг: підліткове насильство в школі / Г. Беженар // Школа. – 2012. – № 2.
2. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді : навч. посіб. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – 176 с.
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., 1968.
4. Дольто Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто ; пер. с фр. А.К.Борисовой. – Екатеринбург : У-Фактория. – 2006. – 368 с.
5. Донцов А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1984.
6. Загальна декларація прав людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_015)
7. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11.
8. Кравцова М.М. Дети-изгои / М. М. Кравцова. – М. : Генезис, 2005. – 111 с.
9. Наказ Міністерства молоді спорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтранспорту, МВС та Департаменту з питань виконання покарань від 14.06.2006 № 1983/388/452/221/556/596/106 «Про затвердження порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/z0824-06>
10. Ольвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать? / Д. Ольвеус , 1993.
11. Почепцов Г.Г. Інформаційна політика / Г.Г. Почепцов [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni\\_vivni](http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni_vivni)
12. Протидія булінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.bullying.org/>
13. Протидія булінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.stop-bullying.gov/>
14. Реан А.А. Социально-педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – Серия «Мастера психологии». – СПб: Питер, 2000. – 212 с.
15. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посіб. / [К. Б. Левченко, І. М. Трубавіна, Л. Г. Ковальчук та ін.] ; за ред. К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної, І. І. Цушка. – Х. : ФОП «Чальцев», 2008. – 384 с.
16. Соціально-педагогічні основи протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей : навч.-метод. посіб. / за ред. К. Б. Левченко, Л.Г. Ковальчук, О. А. Удалової – К. : 2011. – 292 с.
17. Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо участі дітей у збройних конфліктах [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_795](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_795)
18. General recommendation No. 30 on women in conflict prevention, conflict and post conflict situations to CEDAW [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CEDAW/GComments/CEDAW.C.CG.30.pdf>



## РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ДІТЬМИ У КОНФЛІКТНИЙ ТА ПОСТКОНФЛІКТНИЙ ПЕРІОД

### 3.1. Психологічні наслідки для здоров'я дитини перебування в травмуючих ситуаціях

Діти є активними свідками процесів, що відбуваються у суспільстві. Криза, що охопила країну – безпосередньо впливає на батьків (особливо на виконання ними батьківських функцій), що, природно, позначається на дітях. У цей період знижені або порушені здатності любити, працювати і насолоджуватися життям. Криза настає, коли під тиском життєвих обставин відмовляють звичайні механізми ефективного протистояння їм.

Розрізняють внутрішні і зовнішні кризи. До внутрішніх можна віднести кризи змін (природні, викликані розвитком особистості) і кризи, пов'язані з внутрішніми конфліктами. Зовнішні кризи пов'язані з дефіцитом оточення (фізична та емоційна депривація) і травматичними подіями.

Травматичні кризи – це гострі або тривалі кризи після нещасного випадку, вбивства, самогубства, хвороби, розлучення, інвалідності, катастроф, війни, революції, шкільного та виробничого стресу, смерті родичів, батьків, друзів, домашніх тварин тощо. Травматичні кризи як гострі, так і хронічні сильно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід в його самості в разі неадекватної та несвоєчасної допомоги оточення.

У ситуації кризи діти використовують такі стратегії оволодіння собою:

- Компенсація: розмова з друзями, придбання нових речей, відхилення від природного, веселі ігри.
- Уникнення: втеча, заперечення, так ніби нічого не сталося.
- Регрес: замкнутість (заглиблення в мушлю), отупіння, відмова, «я не можу», сонливість.
- Конфронтація: емоційне і когнітивне «опрацювання» веде до поступового виходу з кризи. Для того щоб використовувати цей спосіб оволодіння собою, дитині поруч необхідний чуйний дорослий.

У період кризи до системи самості пред'являються такі високі вимоги, які перевершують тілесні і душевні можливості їх витерпіти, для самості це починає загрозовувати втратою ідентичності. Це найчутливіший момент у кризовій ситуації, тому що ідентичність – це те, що підтримує зв'язок з цілісністю. Втрата ідентичності або її трансформація породжують стан розгубленості і фрагментарності.

Розглянемо деякі реакції дітей, які були зафіксовані в ході практичної роботи психологів. Першою реакцією, з якою зіткнулися фахівці, – це

страх втратити батьків, страх, що вони зникнуть. Цей страх виразився в Олени (2,5 року) в підвищеній прив'язаності до батьків, особливо до мами. Дитина буквально прилипла до матері і не хотіла її нікуди відпускати. Також це проявлялось у плачі за батьком: «Я більше не побачу тата». Тривога набула вияву в порушенні сну й у відмові від їжі.

Старші діти демонстрували, швидше, контрфобічні реакції: бажання бути сильними, агресивно нападати, будувати барикади і гратися в «майдан». Сергій (8 років) розробляв план оборони свого будинку, тренувався у стрільбі дротиками і вимагав боротьби подушками. Ця виснажлива боротьба, агресивна поведінка доводила мені, що хлопць в порядку, він активно шукає підтримки, і його адаптаційні сили спрямовані на оволодіння ситуацією. Йому не тільки потрібно відчувати свою силу, але й перевіряти на міцність своє оточення, щоб відчутти себе в безпеці і відновити довіру.

Десятирічний Мишко цілу сесію присвятив грі в лікарню, він був директором та головним лікарем клініки, яка брала поранених. Він робив операції і висловлював думку, що «потрібно тепер довго-довго загоювати рани». Багато його «поранених», за його словами, «отруїлися газом, і в них проникли дивні мікроби». Він обирав лікування, призначав процедури і визначав закінчення лікування. Тим самим хлопець справлявся зі своєю тривоною, йому важливо було керувати процесом, відчувати себе сильним.

Ось короткі спостереження колеги стосовно трьох дітей і Майдан. Колега розповіла, що першим, хто приніс «новини з Майдану» була дитина з синдромом Аспергера, 12 років. Найчастіше наші зустрічі починаються з того, що заходячи в кабінет, він співає якусь пісню з мультика. У період активних подій на Майдані, він став заходити до кабінету зі словами: «Слава Україні! Героям слава!». На мої коментарі про те, що можливо, він хотів би обговорити те, що відбувається, повторював: «Наволочі вони там, б'ють бідних людей». Далі, коли події на Майдані вщухали, мій клієнт знову приносив пісні з мультиків, коли ж була напруга, ситуація повторювалася і перше, що я чула, було «Слава Україні». Проте на гру хлопчика ситуація не вплинула. Одного разу він повідомив мені, що «тато йому все розповів», що «вони там всі бандити і наволочі, в бідних людей стріляють». Ми бачимо, як дитина транслює татову позицію, приєднуючись до патріотичного девізу.

Дівчинка дев'яти років під час зустрічей ніяк не коментувала те, що відбувається, гра її не змінювалася, ми працювали над темою її батька, він зник з її життя, і дівчинка турбувалася про те, що не знає, чому так сталося. Але на одній із зустрічей, коли дівчинка не могла придумати, у що їй пограти, я запропонувала побудувати в піску картину «мій світ», на що моя клієнтка сказала: тоді доведеться будувати Майдан. Пісок розділений на дві частини: внизу – Майдан; там лікарі, труни, «беркут-лиходії», звичайні люди. Вгорі село, в якому все спокійно. Обговорювати дівчинка нічого не хотіла, сказала, що мама їй усе пояснила, просто їй важливо було відобразити свої почуття. Те, що відбувається на Майдані, дуже страшно, і вона хотіла б бути нагорі, в селі, де мирне життя.

Третя клієнтка, 8 років, відреагувала на тему Майдану словами: «Набрид мені цей Майдан, весь час про нього говорять». Мені заборонила навіть слово про це говорити, була роздратованою, сказала, що все знає, бо батьки все розповідають. Скаржилася на втому від цього, у дівчинки було відчуття, що окрім Майдану нічого більше не відбувається. На тлі цього вона відчувала себе покинутою батьками. Хоча вони не брали участь у подіях на Майдані, а тільки обговорювали, що відбувається. Основними почуттями у дівчинки були втома і роздратування, бажання скоріше все припинити. Глибше були заховані страх, відчуття втрати безпеки.

Емоційною реакцією на останні події у дітей та дорослих може бути травматичний стрес.

***Травматичний стрес*** – це **НОРМАЛЬНА** реакція на **НЕНОРМАЛЬНІ** події (події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду людини).

За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, що можуть переживати травматичний стрес, є досить широким. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але і члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч з подією, або спостерігали за нею через ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їх життєвого досвіду, вразливість та незрілість дитячої психіки.

Діти, які навіть не були посвячені в суть і деталі подій, можуть спостерігати їх через ЗМІ, бачити страх та розгубленість батьків, чути тривожні або агресивні висловлювання. На дітей можуть вплинути зміни у звичайному перебігу сімейних справ, переїзди або присутність «третіх» осіб у домі.

Для дитини непросто зрозуміти, що сталося в родині, місті, країні, що часом призводить до переживання безпорадності і тривоги у великому, незрозумілому світі. Важливо усвідомлювати, що маленька дитина може переживати такі ж сильні почуття з приводу травматичних подій, як і дорослі. У деяких дітей ці переживання можуть виникнути відразу ж після події, у інших – через деякий час. Кожна дитина може реагувати по-різному, навіть якщо це діти з однієї родини. Реакції дітей на травматичні події залежать від «близькості» до події та тяжкості події, емоційного стану, чутливості та характеру дитини, її віку тощо.

В екстремальних травмуючих умовах спочатку відбувається мобілізація функціональних резервів організму, стресова реакція, вплив гормонів з наступним перерозподілом та спадом. Резерви організму виснажуються, розвивається виражений астено-депресивний стан, нервово-психічне напруження. Якщо вплив екстремальних умов на індивіда не зупинити, можливі стресові розлади, а при довготривалих впливах – посттравматичні стресові розлади (ПТСР), серйозні емоційні та поведінкові розлади з показаннями до медичного лікування; астеничний синдром; порушення сну; пригнічення; депресії.

За даними ВООЗ, тільки у 20 % постраждалих людей в екстремальних ситуаціях (при відсутності фізичного травмування) прояви сильного стресу трансформуються у посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій проявляються фізіологічні та психологічні симптоми (див. табл. 3.1). Психологічна складова посттравматичного стресового розладу містить три основні компоненти: повторні переживання травми під час сну, тривожні думки, реакція гальмування при нагадуванні про травмуючі екстремальні події, постійний збуджений стан.

**Таблиця 3.1**

**Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей (за даними Американського національного центру з ПТСР)**

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Діти молодшого віку (1 – 6 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій</li> <li>• Генералізований страх</li> <li>• Підвищена збудливість і незібраність</li> <li>• Пізнавальна плутанина</li> <li>• Складність говорити про цю подію</li> <li>• Складність визначати почуття</li> <li>• Нічні кошмари, інші порушення сну</li> <li>• Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину</li> <li>• Регресивні симптоми (наприклад повернення нічного нетримання сечі, втрата мови, рухових навичок)</li> <li>• Нездатність збагнути смерть як неминучість</li> <li>• Тривога з приводу смерті</li> <li>• Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.)</li> <li>• Підсилена реакція на гучні звуки</li> <li>• «Заморожування» (раптова нерухомість)</li> <li>• Метушливість, нехарактерний плач</li> <li>• Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття</li> </ul>
Діти молодшого та середнього шкільного віку (6 – 11 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почуття відповідальності та провини</li> <li>• Повторювана травматична гра</li> <li>• Почуття тривоги при нагадуванні про подію</li> <li>• Нічні кошмари, інші порушення сну</li> <li>• Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу</li> <li>• Агресивна поведінка, спалахи гніву</li> <li>• Страх почуття болю, травми</li> <li>• Пильна увага до тривоги батьків</li> <li>• Ухиляння від школи</li> <li>• Тривога/турбота про інших</li> <li>• Поведінкові, емоційні, особистісні зміни</li> <li>• Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі)</li> <li>• Очевидні тривога/страх</li> <li>• Схильність до усамітнення</li> <li>• Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи</li> <li>• Віковий регрес (веде себе як молодша дитина)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тривога розлуки</li> <li>• Втрата інтересу до діяльності</li> <li>• Плутовина думок, недостатнє розуміння травматичних подій</li> <li>• Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій</li> <li>• Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічними» поясненнями</li> <li>• Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності</li> <li>• Дивна або незвичайна поведінка</li> </ul>
Підлітки (12–18 років)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Егоїстичність</li> <li>• Небезпечна для життя поведінка</li> <li>• Бунт удома або в школі</li> <li>• Різкі зміни у відносинах</li> <li>• Депресія, уникнення спілкування</li> <li>• Зниження успішності в школі</li> <li>• Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, провини, приниження</li> <li>• Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту</li> <li>• Схильність до переживання нещасних випадків</li> <li>• Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму</li> <li>• Порушення сну і харчування, нічні кошмари</li> </ul>

Надання психологічної допомоги в екстремальних умовах стосується зниження впливу та виключення дітей із ситуації, що справляє травматичні впливи на особистість, створення простору безпеки, розширення уявлення про природні етапи фізіологічного подолання наслідків стресу, посилення позитивних взаємин у сім'ї, чергування зайнятості та відпочинку, отримання психологічної підтримки, співпереживання, одержання психокорекційної допомоги щодо вироблення оновлених моделей поведінки в екстремальних умовах, осмислення переживань. Визначення змісту психокорекції відбувається з урахуванням ступеня осмислення психотравматичних переживань та психічного напруження.

Під час перебування в екстремальних умовах відмічається три види психічної напруги – емоційна, неемоційна та змішана. Емоційна напруга виникає під дією емоціогенних факторів, що викликають почуття тривоги, страху, ризику для життя тощо. Неемоційна напруга виникає в умовах підвищених вимог до розумових ресурсів і рухового апарату. Змішана емоційна напруга характеризується різним включенням емоційного компонента в загальній структурі напруги і буває найбільш характерною для різних видів діяльності в екстремальних умовах.

### **Психологічні особливості переживання кризи підлітками**

Віковою нормою для підлітка є емоційний рівень реагування на труднощі життя. Тобто підлітки частіше використовують емоційні способи бо-

ротьби зі стресом, оскільки загострення емоційних властивостей особистості є їх характерною ознакою. З'являються психологічні новоутворення, притаманні саме підлітковому віку: розвиток рефлексії і, як результат цієї рефлексії, – розвиток самосвідомості. При цьому, розвиток рефлексії не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості підлітка, а у зв'язку із виникненням самосвідомості, для нього стає можливим і глибше розуміння інших людей. У підлітків переважаючою реакцією на негативні ситуації є реакція протесту, символічний відхід із екстремальних ситуацій або спроби зробити конструктивний висновок з минулих невдач.

Важливе новоутворення, що виникає наприкінці підліткового віку, – самовизначення (Л. Божович). Підліток починає усвідомлювати себе як член суспільства і конкретизується у новій суспільно значущій позиції. Самовизначення виникає наприкінці навчання в школі та може продовжуватись у вищому навчальному закладі, особливо проявляється тоді, коли необхідно вирішувати питання власного майбутнього. Самовизначення відрізняється від прогнозування свого майбутнього життя, оскільки воно ґрунтується на вже сформованих інтересах і прагненнях суб'єкта, що припускає врахування своїх можливостей і зовнішніх обставин. Воно спирається на світогляд підлітка, який ще формується, та пов'язане з вибором професії.

Проте справжнє самовизначення на цьому не завершується, воно як системне новоутворення, пов'язане із формуванням внутрішньої позиції дорослої людини, виникає значно пізніше і є завершальним етапом онтогенетичного розвитку особистості. Наприкінці підліткового періоду самовизначення характеризується не тільки розумінням самого себе і своїх можливостей і прагнень, але й розумінням свого місця у людському суспільстві і свого призначення в житті.

У підлітка ще не сформований свій індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій, набір стратегій містить запропоновані навколишньою дійсністю засоби подолання. При цьому підліток поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом з тим, відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в старшому підлітковому віці отримують моделі пошуку соціальної підтримки та стратегії агресивного поводження. У силу свого віку старші підлітки знаходяться на деякій умовній межі переходу, коли вектор поведінки може бути легко змінений у бік активної адаптивної або неадаптивної поведінки, яка веде до формування певної усталеної стратегії поведінки. Отже, підлітки потребують своєчасної зовнішньої підтримки, яка змінює їхні навколишні та особистісні ресурси, сприяє прояву більш гнучких, соціально адаптивних форм поведінки

У більшості випадків дитина може впасти із нетяжким стресом за допомогою найближчого підтримуючого оточення. Наслідки довготривалої дії екстремальних умов на дітей також можуть проявитися з часом, впливати у подальшому на їх доросле, сімейне життя. У разі відсутності своєчасної психологічної допомоги дітям у подоланні наслідків впливу травмуючих ситуацій спостерігається зниження їх соціальної адаптації, загострення девіантних форм поведінки, підсилення станів депресії, розвиток психопатологічних розладів тощо.

### 3.2. Психопатологічні розлади у дітей, що перебувають в умовах тривалого стресу

Однією з патологічних реакцій, що найбільш часто виникають в умовах хронічного стресу, є реакція дезадаптації. Дезадаптація може виникнути як наслідок короткочасного і сильного впливу зовнішнього середовища на людину або під впливом менш інтенсивного, але тривалого стресу. У дитячому віці стресовими факторами найчастіше є несприятливі умови в сім'ї (втрата близьких, асоціальні сім'ї, холодні, жорстокі взаємини, неповна сім'я і т.д.), що призводять до емоційної депривації. Під дією зовнішніх складних обставин у сім'ї часто виникає патологічний психологічний фон, перебуваючи в якому дорослі постійно відчувають напругу, мало цікавляться повсякденним життям дитини. Діти відчувають себе покинутими, непотрібними, не розуміють причин постійного роздратування батьків. У дітей старшого віку та підлітків окрім вище згаданих причин стресові ситуації пов'язані із зміненими конфліктними взаєминами з батьками, однолітками, вчителями.

У групах дітей, які перебувають у напружених зовнішніх умовах (наприклад, проживання в небезпечному, неблагополучному місці, під час змін, у місцях масових заворушень) або стикаються з медичними проблемами, стихійним лихом, часто діагностуються розлади адаптації (40–50% з них). Суттєве значення мають також недостатня сформованість вікових соціальних навичок, відсутність особистого досвіду, труднощі в пристосуванні, соціальне походження, стать. Відзначено, що дівчатка схильні до більш високого ризику розладів адаптації, ніж хлопчики, навіть у дитячому віці.

Адаптаційні розлади є реакцією організму на чітко виявлений психосоціальний стрес, зазвичай діагностуються після першого місяця дії стресу і тривають до 6 місяців. Розлади, як правило, припиняються незабаром після того, як закінчується дія факторів стресу, або ж, якщо стресова ситуація триває, досягається новий рівень адаптації. Емоційні та соматовегетативні порушення, що зберігаються понад 6 місяців, вже належать до посттравматичних стресових розладів, або до соматоформних (психосоматичних), розладів.

Розлади адаптації необхідно відокремлювати також від гострих реакцій на стрес (наприклад, аварія, смерть близьких, стихійне лихо тощо). У разі домінування виразних і стійких депресивних симптомів тривоги, страхів або поведінкових порушень вони повинні кваліфікуватися як «емоційні розлади і розлади поведінки, що починаються зазвичай у дитячому та підлітковому віці», «розлади настрою» або «тривожно-фобічні розлади». Розлади адаптації включені в рубрику F43.2. Згідно з МКБ-10 і DSM-1Y, це стани суб'єктивного дистресу і емоційних порушень, що перешкоджають соціальному функціонуванню і виникають у період адаптації до значної зміни в житті, стресу. Таким чином, розлади в цій рубриці можуть розглядатися як порушені пристосувальні реакції на пролонгований стрес

в тому сенсі, що вони перешкоджають дії механізму успішної адаптації і тому призводять до порушеного соціального функціонування.

У структурі порушень адаптації вегетативні (соматичні) синдроми, як правило, поєднуються з депресивними, тривожними і поведінковими симптомами. Залежно від їх комбінацій в МКБ-10 виділяється кілька варіантів розладів адаптації з додатковим четвертим знаком. Незважаючи на віднесення цих станів до психіатричної категорії, діти з подібними скаргами потрапляють насамперед до педіатрів та дитячих неврологів. Клінічні прояви дезадаптації вкрай варіативні. Найбільш частими в дорослих і дітей є депресивні, тривожні, соматовегетативні і змішані симптоми. До них належать: пригнічений настрій, смуток, тривога або занепокоєння; почуття нездатності впоратися з поставленими життєвими або професійними завданнями, планувати своє майбутнє; відчуття неможливості продовжувати повсякденну діяльність або навчання в поточній ситуації і пов'язані з цим розлади поведінки. Тривожність нерідко проявляється дифузним, вкрай неприємним, часто невизначеним відчуттям побоювання чогось, відчуттям загрози, напруги, підвищеною дратівливістю, плаксивістю. На тлі зниженого настрою відзначаються обмеження звичних інтересів, бажань, розумове і фізичне виснаження, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті.

Дуже часто в дітей психопатологічні симптоми ховаються за «фасадом» масивної вегетативної дисфункції. Постійне переживання дітьми дошкільного та шкільного віку емоційних стресів нерідко призводить до психосоматичних розладів: головного і абдомінального болю, кардіалгії, артралгії, розладу дихання, тахікардії, неприємних відчуттів у всьому тілі, з приводу чого діти часто обстежуються в соматичних стаціонарах. Вирішальним у діагностиці та лікуванні розладів адаптації є вміння лікаря розпізнати крім соматичних розладів психопатологічні симптоми.

Ступінь вираження порушень адаптації у дітей залежить від віку та рівня зрілості дитини: фізичної, психічної і соціальної. Двосторонній зв'язок між психікою і тілом в дитячому віці значно тісніший, ніж припускають. Що молодшими є діти, то тим очевиднішим є цей зв'язок. Фактично кожна хвора дитина, страждаючи від соматичних захворювань, одночасно страждає і від нервово-психічних розладів: реакція на хворобу, прийом ліків, уколи, зміни життєвого стереотипу, в деяких випадках – на госпіталізацію. Для дітей раннього віку характерний соматовегетативний рівень реагування, що проявляється розладами сну, прийому їжі, зниженням ваги, частими захворюваннями і т.д. При дезадаптації у дітей нерідко одночасно або поокремо відзначаються неврозоподібні і невротичні розлади: неврози нав'язливих станів і рухів (тики, покашлювання, порушення ритму дихання, обкушування нігтів і т.д.), порушення темпу мови (запинки), заїкання, енурез, порушення сну, апетиту. Часто розвиваються астеничні стани (низька працездатність, підвищена стомлюваність і т.д.), зниження імунітету. Для розладів адаптації характерний розвиток поведінкових порушень і патологічних реакцій, клінічні прояви яких багато в чому визначаються віком. Розлад адаптації з депресивним настроєм характеризується



зниженим фоном настрою, іноді досягає рівня туги, обмеженням звичних інтересів, бажань. Пацієнти висловлюють песимістичні думки щодо поточних подій, одноманітно негативно інтерпретують будь-які події, звинувачують себе і/або оточуючих в неможливості впливати на події. Майбутнє уявляється їм виключно в чорних тонах. Дітям дошкільного та шкільного віку переважно властиві реакції активного і пасивного протесту (опозиції), відмови, втечі з дому, мутизм. Реакції протесту нерідко протікають у формі порушення соматовегетативних функцій (блювота, енурез, енкопрез, відмова від їжі), часто в поєднанні з розладами поведінки. Рідше виникають реакції імітації, компенсації та гіперкомпенсації. Для підлітків більш характерні реакції емансипації, групування. Таке прагнення вивільнитися з-під опіки рідних, вихователів і всіх інших дорослих виражається у формі прихованого або відкритого опору порядку, спробах уникнути контролю, в аномальних захопленнях.

Найбільш уразливі до розладів адаптації діти в період вікових криз (3–4 роки, 7–8 років, пубертатний вік), які збігаються із зміною життєвого стереотипу дитей: вступом у дитячий садок, школою, коледж та ін. Глибокі фізичні, гормональні, психологічні і соціальні зміни, які відбуваються в пубертатний період, також нерідко супроводжуються розладами адаптації.

Грань між «нормальною» відповіддю на стрес і патологічним тривожним розладом часто вельми розмита, і батькам важко зрозуміти, коли необхідно звернутися за професійною допомогою. Ці субсиндромальні виражені тривожні порушення найбільш важкі для діагностики, часто не лікуються, при цьому край негативно впливають на якість життя дитини та оточуючих її осіб. Принаймні, слід звернутися до лікаря, коли занепокоєння з приводу звичайних подій не піддається контролю. Наприклад, коли крім нервозності, метушливості, порушення концентрації уваги, дратівливості спостерігаються порушення сну, запаморочення, тахікардія, епігастральний дискомфорт, сухість у роті, підвищене потовиділення, головний біль, озноб і інші симптоми вегетативної дисфункції.

### **3.3. Психологічна робота з дітьми в умовах травматичної кризи**

Будь-яка криза приховує в собі як приховані можливості, так і небезпеку. З одного боку, криза може стимулювати оволодіння новими стратегіями вирішення конфліктів, розвивати впевненість завдяки новим установкам, новим способам поведінки і стратегіям рішення, забезпечувати особистісне зростання і розвиток самості, посилення ідентичності. З іншого боку, реальними небезпеками кризи стають: агресивні, непродумані дії, психічні захворювання, соматизація, хроніфікація через заперечення, відчай і замкнутість.

Завдання психолога – дати можливість дитині знизити навантаження деструктивного впливу.

До завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення способів поведінки. Ці завдання практичний психолог вирішує в консультуванні, профілактичних бесідах, психокорекційній роботі.

Особливим методом психологічної допомоги при кризі є кризова інтервенція. **Кризова інтервенція** – це робота, спрямована на вираження сильних емоцій і інтенсивних почуттів, актуалізованих конкретно проблемою (ситуацією). Допомога при кризі сконцентрована на проблемі, а не на людині. Цим кризова інтервенція відрізняється від консультування або тривалої психотерапії. Кризові інтервенції вимагають швидкого здійснення терапевтичних цілей щодо негайної реорганізації всіх функцій і контактів у зв'язку з їх втратою.

### **Процедура кризової інтервенції включає в себе:**

- негайне втручання з метою вивільнення сильних почуттів страху, збентеження і безнадії;
- перехід високої активності терапевта до психолога: важливо переїняти ведення і відповідальність;
- зосередження заходів лікування на первинному і вторинному конфлікті, при цьому важливе розуміння і розкриття взаємозв'язків між даною кризою і життєвою історією;
- залучення ресурсів оточення (насамперед сім'ї) та інших джерел допомоги;
- консультацію лікаря і застосування психофармакології;
- залучення інших фахівців, помічників і соціальних інститутів;
- організація конкретної допомоги (фінансової, соціальної, педагогічної тощо).

Розвиток нових настанов, способів поведінки, механізмів оволодіння собою, які знадобляться і в наступних кризах.

### **Особливості кризових інтервенцій для дітей і підлітків**

1. З дітьми також важливо вийти на рівень переживань і вияву почуттів. Полегшення настає через контакт, через наявність візаві. Тому корисним є будь-який засіб, який допомагає вступити в контакт і підтримати його. Відповідний контакт виводить дитину з її самотності. Діти та підлітки спочатку не в змозі говорити про кризу. Тільки коли завдяки діям психолога виникне контакт з дитиною і в неї зникає відчуття самотності, вона почне говорити.

2. У дитячій кризі психолог виконує функцію захисту та підтримки. Ми повинні зібрати від оточення і від дитини стільки інформації, скільки можливо отримати, щоб відчувати, що криза означає для життя дитини, і забезпечити необхідний рівень підтримки.

3. Діти реагують на кризу формуванням симптому, що є особливим засобом дитини повідомити про страждання. Це може бути енурез, фобія, алергічна реакція і т.п. Як правило, симптом є захистом від загрозливого досвіду, тому ми не чіпаємо симптом на першій стадії кризової інтервенції. Ставимося до симптому як до необхідного захисту. Як тільки дитина буде відчувати захищеність і зможе говорити про кризу (травму), симптом буде не потрібний і відступить.

4. У роботі з сім'єю та оточенням ми досліджуємо питання: яка причина, через яку дитині необхідний захист, може стати менш загрозливою. Дитині ми допомагаємо у вираженні того, що є, її почуття і потреби (у грі, за допомогою творчих матеріалів, лотка з піском тощо).

5. Ми підтримуємо зв'язок між невербальним рівнем переживання і його виявом у мові.

**Таблиця 3.2**

**Дитячі реакції на травму та перші кроки допомоги\***

<b>Симптоми</b>	<b>Перші кроки допомоги</b>
Вік 3–7	
1. Безпорадність, пасивність	Забезпечення підтримки, відпочинку, комфорту, їжі, можливості гратися і/або малювати
2. Генералізований страх	Відновлення захисту з боку дорослих
3. Пізнавальні труднощі (наприклад, не може зрозуміти)	Повторні конкретні роз'яснення ситуацій, очікуваних подій
4. Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	Знайомство з емоційними назвами загальних реакцій
5. Недостатність вербалізації – елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання.	Допомога у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не в змозі сприймати свої почуття поокремо)
6. Приписування магічних властивостей спогадам про травму	Відділення травми від речових нагадувань (будинки, ящики для іграшок і т.д.)
7. Розлади сну (нічні страхи і кошмари, страх засипання, страх залишатися одному особливо в темряві)	Заохочення розповідей про них батькам і вихователям (малювання, ліплення того, що лякає)
8. Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	Забезпечення постійної турботи і догляду (наприклад, запевнення, що його зустрінуть з дитячого садка/школи). Обмін пам'ятними предметами
9. Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	Переносимість дорослих до цих тимчасових проявів

\* За R. Pynoos & R.Nader «Children Exposed to Community Violence», Інститут «Гармонія».

<b>Симптоми</b>	<b>Перші кроки допомоги</b>
10. Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті, фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасти	Пояснення фізичної реальності смерті
<b>Вік до 11 років</b>	
1. Поглинання власними діями під час події, стурбованість своєю відповідальністю і/або виною	Допомога у висловленні прихованих переживань спровокованих подією
2. Специфічні страхи, що запускаються спогадами або перебуванням на самоті	Допомога в ідентифікації та висловленні спогадів, тривог і в попередженні їх генералізації
3. Перекази і програвання події (травматичні гри), пізнавальні повтoreння і obsesivna деталізація	Дозвіл говорити і гратися, аналіз спотворень, знання про нормальність почуттів і реакцій
4. Страх бути пригніченим своїми переживаннями	Стимулювання вираження страху, гніву, печалі і т.д. в підтримуючій присутності дорослого, щоб попередити почуття захопленості переживанням
5. Порушення концентрації та навчання	Стимулювання повідомляти батькам і вчителям, коли думки і почуття заважають
6. Порушення сну (погані сни, страх спати одному)	Підтримка в оповіданнях про сни, пояснення, чому бувають погані сни
7. Турбота про свою безпеку і про безпеку інших	Допомогти поділитися занепокоєнням, заспокоїти реалістичною інформацією
8. Порушена або нестабільна поведінка (наприклад: незвично агресивна чи безрозсудна поведінка, негативізм)	Допомога в оволодінні переживаннями, апеляцією до самоконтролю (н -д: сказавши: «Напевно, це до самоконтролю (наприклад: сказавши: «Напевно, це важко – відчувати себе таким сердитим»)
9. Соматичні скарги	Допомогти ідентифікувати пережиті під час події тілесні відчуття
10. Пильна увага до реакцій і одужання батьків, страх засмутити батьків своїми тривогами	Пропозиція спільних зустрічей з дітьми та батьками, щоб допомогти дітям поділитися інформацією з батьками – що вони відчують
11. Турбота про інші жертви і їх сім'ї	Заохочення конструктивних дій в інтересах постраждалих і загиблих
12. Страх викликані власними реакціями горя, страх привидів	Допомога в збереженні позитивних спогадів про те, що він робив у важкий момент, підлітковий вік
<b>Підлітковий вік</b>	
1. Погляд з боку, сором і вина (подібно до того, що буває в дорослих)	Спонування до обговорення події, пов'язаних з нею почуттів і реалістичного бачення того, що було можливо

Симптоми	Перші кроки допомоги
2. Тривожне осмислення своїх страхів, почуття уразливості і інших емоційних реакцій, страх здаватися ненормальним	Допомога в розумінні того, що здатність переживати такий страх – ознака дорослості, заохочення розуміння і підтримки в середовищі однолітків
3. Посттравматичні зриви (наприклад: використання наркотиків, алкоголю, деліквентна поведінка, сексуальні загули)	Допомога в розумінні того, що така поведінка – спроба блокувати свої реакції на подію і заглушити гнів
4. Небезпечні для життя правила, само руйнуюча і віктимна поведінка	Звернення до спонукань такої поведінки з гострими наслідками, пов'язування їх з імпульсивністю, що веде до агресії
5. Різкі зміни в міжособистісних стосунках	Обговорення можливих труднощів у стосунках з однолітками і родиною
6. Бажання і плани помсти	Вислухати існуючі плани, звернутися до реальних наслідків їх виконання, заохочувати конструктивні альтернативи, здатні зменшити відчуття посттравматичної безпорадності
7. Радикальні зміни життєвих принципів, що впливають на формування ідентичності	Пов'язати принципи змін з впливом травми
8. Передчасний вступ в доросле життя (наприклад: вихід зі школи, шлюбу, або небажання жити в будинку)	Заохочення відстрочених рішень, щоб дати час на осмислення своїх реакцій на травму і переживання горя

*Моя колега організувала в школі «майданчики почуттів». Там діти та підлітки мають можливість говорити й осмислювати свій досвід. Цікаво, що спочатку вони прагнуть говорити про свої погляди, позиції, переконання і лише з часом відкривають почуття. Почуття страху, злості, безпорадності і надії...*

У своїх кабінетах фахівці стикаються з напругою між професійною і громадянською позицією, з напруженням мовчазного аналітичного вислуховування і стрімкістю кризової інтервенції у разі гострої травматичної реакції, що відбувається. Як зазначив К.Г. Юнг, «...Гуркіт грому соціальних потрясінь чути не тільки на вулицях і площах, але і в тиші консультаційного кабінету. І якщо психотерапевт відповідальний перед своїми клієнтами, то він не сміє відводити їх на рятівний острів тихої природи теорій, але особисто сам повинен брати участь у битві конфліктуючих пристрастей і думок. Інакше він не зможе правильно зрозуміти і оцінити сутність проблеми пацієнта або допомогти йому вийти з недуги, не виходячи зі свого сховища. З цієї причини психолог не може уникнути сутички з сучасною історією, навіть якщо його власна душа боїться політично-хвилювання, брехливої пропаганди, деренчливих промов демагогів. Немає потреби згадувати про його обов'язок, як громадянина, який вимагає того ж самого» [18].

Досвід роботи в умовах кризи – це досвід, який вимагає відкритості. Новий досвід у таких умовах сповнений знахідок, сумнівів і помилок. Ми не можемо навчитися працювати в кризі по книжках або посібниках, але ми можемо співвідносити своє переживання досвіду з тим, як це було в інших, знаходячи, можливо, додаткову точку опори в осмисленні того, що відбувається, в обміні досвідом з колегами. Текст стає місцем додаткового контейнера для тривоги і допомагає нам потроху рухатися далі.

### **3.4. Рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей**

Саме підтримка, яку надають дитині протягом і після неприємних або травматичних подій батьки, родичі та дорослі друзі сім'ї, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей. Прислухаючись до того, що відбувається, батьки можуть знайти шляхи допомогти дитині впоратися зі своїми почуттями.

Якщо батьки можуть бути разом з дітьми, дітям набагато легше. Дорослі, які можуть говорити з дітьми про події і сприймати їх почуття, допомагають дітям пережити травматичний стрес з меншими втратами.

#### **Загальні рекомендації для батьків, які живуть на кризових територіях у стані соціальної та політичної напруги:**

##### **Потурбуємось про тіло:**

- намагайтесь якомога менше змінювати звичний ритм життя дитини;
- побільше сну, відпочинку, позитивних вражень;
- організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри;
- харчування – може бути частим і маленькими порціями, не примушуйте дитину їсти, якщо вона не має апетиту. Харчування може бути легким і корисним (фрукти, овочі, соки);
- дитині (і вам також) необхідно побільше пити (вода, солодкий чай, компот, сік, морс);
- не відмовляйте дитині у солодкому. Неміцний чай із цукром, цукерка, чашка какао викликають позитивні емоції, почуття безпеки та стимулюють роботу мозку;
- не бійтесь зайвий раз обійняти, погладити дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги;
- теплий душ або ванна також допоможуть зняти зайву напругу.

### **Потурбуємось про емоційну стабільність:**

- не потрібно без особливих причин водити дитину в місця масового скупчення людей. Це може підвищити її тривогу. При відвідуванні таких місць необхідна обов'язкова присутність поруч СПОКІЙНОГО дорослого. Поясніть дитині, куди і навіщо ви йдете;
- не варто дозволяти дитині на самоті дивитися телевізійні новини. Взагалі, чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще. У будь-якому разі, навіть якщо ваша дитина – підліток, вона потребує пояснення вашого ставлення до подій;
- створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх);
- подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади;
- читайте книжки – оповідання і казки, де описуються сюжети подо- лання страху героями;
- якщо дитина відчуває тривогу або страх, ви можете забезпечити для неї свою спокійну присутність, ненав'язливий фізичний контакт (обійняти, взяти за руку), тепло (укрити, дати теплий чай). Важливо говорити, що ви – поруч, що все добре, вона у безпеці;
- якщо дитина особливо «не слухається», виявляє надмірну актив- ність, з незрозумілих причин кричить або сміється, – постарайтеся не відповідати агресивно. Можливо, рухова активність допомагає дитині впоратися зі стресом. «Супроводжуйте» її в русі (будьте по- руч), намагаючись поступово знижувати темп. Можна спробувати ввести рамки – запропонувати рухливу гру «за правилами». Або переключити на активність, де є правила (бігати наввипередки, «битися» подушками, м'яти і рвати папір і ін.);
- дитині можуть снитися кошмарні сновидіння. Підтримайте її, вису- хайте і заспокойте, переконайте, що в цьому немає нічого страшно- го;
- дайте дитині зрозуміти: ви всерйоз ставитеся до її переживань і ви знали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного смі- ливого хлопчика, з яким теж таке трапилось»);
- поговоріть з дитиною про ті почуття, яких вона зазнала або відчу- ває. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття – нормальні. Розмову про по- чуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або лі- пленням. А потім обговорити – що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як йому до- помогти і т.п.;
- зведіть розмову про подію з опису деталей на почуття.

### **Подбаємо про осмислення подій:**

- Будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Для неї важливо знати, чому батьки тривожаться, сердяться, горюють. Що відбувається в сім'ї, в місті. Постарайтеся пояснити це коротко (4–5 фраз) і спокійно.
- Розмовляйте з дитиною про події, що відбулися, стільки, скільки у їй потрібно. Не варто говорити: «Тобі це не зрозуміти», «Зрозумієш, коли виростеш», «Я не можу тобі пояснити». Завжди є що сказати. Постарайтеся, щоб ваші фрази були зрозумілими і не лякали дитину.
- У будь-якій розмові про події, що відбулися, необхідно час від часу нагадувати дитині, що зараз ситуація більш стабільна, що дорослі знають (або вирішують), що робити. Що дитині є на кого покластися, поруч є дорослі турботливі люди.
- Також можна сказати, що зараз багато фахівців думають про те, як допомогти людям у переживанні складних почуттів. Що багато людей – разом. І навіть у найскладнішій ситуації є ті, хто зможуть допомогти дитині.
- Не можна дозволяти дитині стати тираном. Тому не виконуйте будь-які її бажання з почуття жалю.

### **Особлива важливість гри:**

- зараз, як ніколи, для дитини важливо АКТИВНО ГРАТИСЯ. Можливо, дитина буде будувати барикади, грати в «Майдан», «беркут» і «майданівців», військових. Інсценувати бійки, стрілянину, поранення, смерті. Ці ігри можуть спричинити безлад в вашій квартирі, але допоможуть знизити напругу дитині;
- вагому роль можуть зіграти ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» в грі. Усе це є нормальним способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками та ін. Також добре м'яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки;
- заохочуйте ігри дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у формі образів);
- велику роль серед ігор можуть зайняти ігри «в лікарню». Це також є нормальним і сприяє подоланню стресу.

Реагування дитини на травматичний стрес зазвичай нормалізується протягом місяця. Робота психіки над травматичним стресом позитивно завершується, не переходячи у формування посттравматичного стресового розладу.



*ЯКЩО РЕАКЦІЇ ДИТИНИ, НА ВАШУ ДУМКУ, є надмірними або незрозумілими ВАМ, якщо ІГРИ АБО СИМПТОМИ повторюються БЕЗ ОСОБЛИВИХ ЗМІН, ЯКЩО ВИ турбуєтесь – зверніться за консультацією до психотерапевта.*

**Якщо дитина опинилась в ситуації, що в її сприйнятті (і/чи в реальності) є вкрай небезпечною, близьким дорослим в найближчий час необхідно надати таку допомогу дитині:**

1. Відвести дитину з місця події та створити для неї максимально комфортне і безпечне середовище: зігріти (теплій одяг, ковдра, грілка тощо), дати теплий солодкий чай (якщо можливо, з лимоном), створити тишу, вимкнути яскраве світло. Говорити із дитиною спокійним голосом, запевняючи, що ви поруч, все гаразд і дитина в безпеці, що «все минулося».

2. Пояснити дитині, що трапилась дуже неприємна подія. Якщо в дитини є поранення, слід пояснити, що саме трапилось і запевнити в тому, що буде надана необхідна лікарська допомога. Впевняти, що ви поруч і знаєте, що слід робити в такій ситуації.

3. Слід просити дитину описати кімнату або інше місце, де вона зараз знаходиться. Запитати, чи вона вже зігрілась, чи теплий чай. Називати дитину по імені, називати інших близьких людей, які є поруч («подивися, тут є твій тато, твоя бабуся, вони поруч, все гаразд»). Намагатися дивитися дитині в очі, тримати за руку або легенько обіймати. Якщо дитина не опирається, обійняти її та робити «колихальні» рухи (як колишуть малу дитину).

4. Через деякий час дитина може почати тремтіти або рухатись, махати руками, кричати, бігати, плакати. Таке збудження є нормальним через деякий короткий період (від декількох хвилин до декількох годин) після травмуючої події. У цей період важливо не докоряти дитині і не стримувати її, а супроводжувати, тим самим дати змогу для розряду негативної енергії, що накопичилася під час травматичного стресу. Варто бути уважними, бо в цей час дитина може не контролювати себе і наражатися на небезпеку.

5. Слід дозволити дитині плакати і виражати сильні почуття, проте запевняти, що все буде гаразд («так, ти сильно налякався/налякалася, проте все буде добре»). Важливо надати дитині якомога більше підтримки, проте говорити небагато і простими словами: «Я поряд», «Все буде добре», «Ти в безпеці», «Мама вже їде до тебе» тощо. Також можна говорити дитині, що вона сильна і в неї все вийде.

6. У наступні за травматичними подіями дні дитина може потребувати підвищеної уваги та спокою. Вірогідно, вона буде дратівливою, вимогливою, нестриманою. Або, навпаки, здаватися боязкою та ховатися. Вона може злитися на вас або на себе. Або робити вигляд, що «нічого не сталося». Можуть спостерігатися порушення сну (утруднення засинання, нічні пробудження, кошмарні сновидіння). Можуть спостерігатися одноманітні

рухи або дії, повторюватися малюнки або ігри (в тій чи іншій мірі пов'язані із пережитою подією). У цей період важливо заспокоювати дитину, переможувати розмови про подію, що трапилася, іншими розмовами або іншою діяльністю, що має бути приємною.

7. Щодо почуття страху, то важливо запевняти дитину в тому, що боятися – це природно. Що сміливі люди – також бояться. Проте їм вдається впоратися із власним страхом. І що дитина також смілива, сильна і обов'язково впорається.

8. Через деякий час дитина захоче зрозуміти сенс того, що відбулося. Можуть виникнути питання захищеності, справедливості, провини – чиєїсь і власної. Не залишайте дитину на самоті. Якщо почуття власної провини досить сильні або виникають питання про відсутність сенсу життя після травми, – це привід звернутися до психотерапевта. Дитину необхідно зорієнтувати в тих діях, що мають відбутися (лікування, процедури, похорон тощо). Важливо, щоб дитину підтримувала близька доросла людина, яка сама не є постраждалою.

9. У цей час дитина потребує розмов і відповідей на запитання. Також доцільними будуть спільні ігри, малювання, ліплення, прогулянки. Питання, які ставитиме дорослий щодо смислу гри або малюнка, допоможуть їй зорієнтуватися в тому, що сталося, та знайти нові смисли.

10. Дитина може гратися в одну і ту саму гру. Можливо, ця гра якимось чином буде пов'язана з травмуючою подією. Дитина в такий спосіб хоче опанувати ситуацію і, можливо, вийти з неї в кращий спосіб. Буде добре, якщо ви допоможете їй у цьому.

#### **Важливо:**

- Заручитися підтримкою близьких і рідних. Важливо, щоб в оточенні дитини були люди, що не постраждали.
- Намагатися зберегти режим дитини, забезпечити нормальний сон та харчування, достатність пиття, оберігати дитину від додаткових стресів.
- Менше таємниць і натяків (вони ще більш лякають дитину).
- Відповідати на запитання дитини поступово і доступно. На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.
- Підтримувати надію на краще.
- Бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- НЕ казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямиий шлях до формування постстресових розладів.
- Не залишати дитину наодинці із своїми переживаннями, проте і не докучати їй.
- Ні в якому разі не соромити дитину і не винуватити в тому, що сталося або в поведінці після травмуючої події.

- Бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі.
- Заручитися самим надією на те, що травму можливо пережити.
- Пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися із наслідками травматичного стресу самостійно, і вони потребують професійної допомоги.
- У разі ВАШОГО ХВИЛЮВАННЯ за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини БІЛЬШЕ МІСЯЦЯ – ЗВЕРНУТИСЯ по допомогу ДО ПСИХОТЕРАПЕВТА.

## Використані та рекомендовані джерела

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа: пер. с англ. / Д. Калшед – М. : Академ. проект, 2001. – 368 с.
2. Левин П.А. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания : [пер. с англ.] / Питер А. Левин, Энн Фредерик ; науч. ред. Е.С. Мазур. – М. : АСТ, 2007. –316 с.
3. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации: справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 960 с.
4. Пятницкая, Е. В. Психология травматического стресса : учеб. пособие / Е. В. Пятницкая. – Балашов ; Николаев, 2007. – 140 с.
5. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического расстройства у детей. – К. : ПАДАП, 2014. – 122 с.
6. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М. : Академия, 1997. – 96 с.
7. Самуэлс Э. Тайная жизнь политики / Э. Самуэлс – СПб. : ИЦ «Гуманитарная Академия», 2002. – 285 с.
8. Юл У., Уильямс Рут М. Стратегия вмешательства при психических травмах, возникших вследствие масштабных катастроф. / У. Юл, М. Рут Уильямс // Детская и подростковая психотерапия: сборник / под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. – СПб, : Питер, 2001. – 448 с.
9. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10).
10. Антропов Ю. Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков (клиника, типология, динамика и дифференцированная терапия) / Ю. Ф. Антропов. – М. : Медпрактика, 2001. – 151 с.
11. Гурьева В. А. Психогенные расстройства у детей и подростков / В. А. Гурьева. – М., 1996. – 207 с.
12. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю.А.Александровский. – М. : Наука, 1976. – 272 с.
13. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк.– К. : «Ніка-Центр», 2006. – 580 с.
14. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г.Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.

15. Медведев В. И. Экстремальные состояния человека в процессе трудовой деятельности. – СПб. : Наука, 1993. – С.153-160
16. Репнова Т. П. Деструктивні та позитивні прояви у підлітків в перехідному просторі: технології формування та розвитку / Т.П. Репнова // Сучасні проблеми військової та соціальної психології і соціальної роботи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНУ, Військова академія, 4-5 жовтня 2013 року. / за ред. Л. М. Снігур. – Одеса : ОНУ, ВА, 2013. – С. 23–25.
17. Репнова Т. П. Особливості конфліктної поведінки молодших підлітків у ситуаціях міжособистісної взаємодії / Т.П. Репнова // Наук. вісн. Південноукр. держ. пед. ун. ім. К.Д. Ушинського : зб. наук. пр. / за ред. А. М. Богуш. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2002. – Вип. 11-12. – С. 125-129.
18. К.Г. Юнг Собрание сочинений, том 10 (цит. по Сэмуэлсу, Тайная жизнь политики).
19. <http://www.padap.info/>
20. <http://www.psy-center.kiev.ua/library.html>
21. <http://psychotropinka.tut.su/ptsd.html>
22. <http://traumatherapy.com.ua/content/psihotravma-u-podrostkov-i-detey>

## РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА КОРЕКЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

### 4.1. Каузометричне опитування\*

Каузометричне опитування проводиться в індивідуальній формі, займає 40–60 хвилин і складається з таких етапів: біографічна розминка; формування списку подій; датування подій; причинний аналіз міжподійних відносин; цільовий аналіз міжподійних відносин; позначення сфер приналежності подій.

Дослідник (інтерв'юер) знайомиться з обстежуваним (респондентом), намагається встановити з ним довірливі відносини, зацікавити дослідженням, активізувати процес осмислення ним власного життєвого шляху, стимулюючи думки про особисте минуле, теперішнє, майбутнє.

Для подолання ефекту “захисту біографії” можна запозичувати чимало від психо-аналітичної бесіди, зокрема, прийому “зустрічної відвертості”.

Тобто, однією з особливостей каузометрії є те, що, даючи можливість досліджувати життєвий шлях, вона не припускає як обов'язкову умову зняття “захисту біографії” і досягнення цілковитої відвертості респондента. У даному разі необхідним є лише певний “мінімум довіри”, достатній для здатності респондента розмірковувати про власне життя у присутності дослідника.

З цією метою доцільно зацікавити респондента можливими результатами дослідження. Важливо пояснити обстежуваному, що в дослідженні він виступає не стільки в ролі випробовуваного, скільки в ролі експерта з питань власного життя. У ході роботи він у синтетичному і цілісному виді зможе осмислити власне життя, минуле і майбутнє, зробивши картину більш яснішою. Досвід роботи з каузометрією показує, що поряд з діагностичною цей метод може виконувати і формуючу функцію, допомагаючи індивіду адекватніше оцінити пройдені етапи життєвого шляху, краще усвідомити власні плани і наміри.

#### **Циклічний тест часу**

Інструкція: Уявіть усе своє життя від початку і до кінця – минуле, теперішнє і майбутнє і постарайтеся зобразити його на папері у вигляді трьох кіл минулого, теперішнього і майбутнього. Кола можуть бути маленькими або великими, перетинатися або ні.

---

\* За виданням: Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості / В.Г. Панок, Г.В. Рудь. : моногр. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

## Формування списку подій

Інструкція: На даному етапі Вам необхідно буде проаналізувати деякі події вашого життя. “Подією” буде вважатися будь-яка зміна у Вашому житті. Це можуть бути зміни в природі чи суспільстві, у вашому внутрішньому світі (думках, почуттях, цінностях), в стані Вашого здоров’я, в поведінці, діях і вчинках, в навчанні, роботі, в сім’ї, в спілкуванні з друзями і т.д.

До речі, говорячи про подію, ми завжди будемо мати на увазі зміну. Тепер уявіть своє життя в цілому – від народження до смерті. У вашому житті було багато подій, багато ще попереду. Спробуйте знайти (для самого самої себе) 15 найважливіших, на Вашу думку, подій свого життя. Це можуть бути як події, що відбулися, так і події, що чекають на Вас у майбутньому. Формулювання назви може бути довільне: Ви можете написати сам зміст події або позначити її словом. Події бажано записувати в хронологічному порядку.

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 9.  |
| 2. | 10. |
| 3. | 11. |
| 4. | 12. |
| 5. | 13. |
| 6. | 14. |
| 7. | 15. |
| 8. |     |

## Датування

Інструкція: вкажіть, будь ласка, максимально точну хронологічно дату кожної вказаної Вами події. Якщо подія вже відбулася, то згадайте коли. Якщо мова йде про майбутню подію, то поставте дату цієї події. Кожна подія повинна мати лише одну дату, відповідно тому, коли вона відбулася чи відбудеться.

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 9.  |
| 2. | 10. |
| 3. | 11. |
| 4. | 12. |
| 5. | 13. |
| 6. | 14. |
| 7. | 15. |
| 8. |     |

### Емоційна оцінка подій

Інструкція: оцініть події за ступенем емоційної привабливості, використовуючи наступну шкалу: +2 – дуже приємна, +1 – приємна, 0 – байдужа, -1 – не приємна, -2 – дуже неприємна.

1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

### Ранжування подій за значимістю

Інструкція: виділіть в списку одну, найзначимішу “особисто для Вас” подію і запишіть під номером 1, другу за значимістю під номером 2 і так далі цілий список.

1.	6.	11.
2.	7.	12.
3.	8.	13.
4.	9.	14.
5.	10.	15.

### Причинний аналіз

Інструкція: ми переходимо до головного етапу дослідження. Вам необхідно подумати над кожною подією і відповісти на запитання: чому вона відбулася чи відбудеться? Почнемо з події 15. Вона має багато причин. Чи можете Ви, наприклад, погодитися з тим, що подія 15 відбулася (відбудеться) тому, що була (буде) подія 14? Нас цікавить при цьому лише Ваша особиста думка про існування чи відсутність відношення “причина-наслідок” між подіями 14 і 15. Можна дати одну із трьох відповідей: “завдяки” (+), “всупереч” (-), “незалежно” (0).

Так само аналізуються відношення події 15 з усіма іншими подіями, включаючи і 1-шу. Потім аналогічним чином розглядаються причини подій 14, 13, 12 і т.д.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15															
14															
13															
12															
11															
10															
9															
8															
7															
6															
5															
4															
3															
2															
1															

### Цільовий аналіз

Інструкція: Ви щойно проаналізували можливі причинно-наслідкові відношення у Вашому житті. Але між подіями існують зв'язки й іншого типу: одна і та ж подія може відступати метою чи засобом по відношенню до іншої. Зараз Вам необхідно буде розглянути кожну пару подій і відповідати на запитання: чи є одна з них метою, а інша засобом для досягнення цієї мети? Розпочнемо з події 1. Подумайте над тим, для чого ця подія відбулась, які цілі Ви переслідували, здійснюючи цю подію. Чи можете Ви погодитися з твердженням, що перша подія відбулась для того, щоб змогла відбутися друга подія, або подія перша відбулась для того, щоб уникнути події другої. Можна дати одну із трьох відповідей: “досягнути” (+), “уникнути” (-), “незалежно” (0).

Аналогічно аналізуємо подію 1 з подією 3, 4,... , 15.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

### **Визначення психологічного віку**

Уявіть собі все своє життя – минуле, теперішнє і майбутнє. В якому році Ви народились? До якого віку будете жити? (Дайте більш-менш реалістичну оцінку).

У таблиці 1 обведіть кружечком число, яке відповідає Вашому віку (з точністю до 5 років), обведіть кружечком число, яке відповідає віку, до якого Ви сподіваєтесь прожити (з точністю до 5 років).

А тепер за допомогою таблиці оцініть кожні 5 років Вашого життя за ступенем насиченості важливими для Вас подіями. Подіями можуть бути які-небудь зміни в природі і суспільстві, у Вашому внутрішньому світі, в стані Вашого здоров'я, в поведінці, у Ваших діях і вчинках, у сім'ї і на роботі, в навчанні, в спілкуванні з друзями і т.д.

Оцініть спочатку насиченість першого п'ятиліття. Свою оцінку відмітьте знаком + у відповідній клітинці таблиці, враховуючи, що:

10 балів – максимальна ступінь насиченості,

1 бал – мінімальна ступінь насиченості.

Аналогічно оцініть насиченість кожного із п'ятиліть (як минулих, так і майбутніх, аж до відміченого Вами віку життя). Увага, кожне п'ятиліття повинно мати тільки одну оцінку насиченості, але мати її повинне обов'язково.

Ви виконали завдання повністю? Тепер можна визначити Ваш психологічний вік. Для цього:

1. Підрахуйте загальну суму балів по всіх п'ятиліттях – минулих і майбутніх.

2. Підрахуйте загальну суму балів усіх уже прожитих п'ятиліть.

3. Розділіть суму “балів прожитого” на загальну суму балів всіх п'ятиліть. Отриманий результат – показник суб'єктивної “реалізованості життя”.

4. Помножте цей показник на очікувану Вами тривалість життя. Який ви отримали результат? Це і є ваш психологічний вік.

Ступінь насиченості важливими подіями										
П'ятиліття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1-5										
6-10										
11-15										
16-20										
21-25										
26-30										
31-35										
36-40										
41-45										
46-50										
51-55										
56-60										
61-65										
66-70										
71-75										
76-80										
81-85										
86-90										
91-95										
96-100										
101-105										
106-110										
111-115										
...										

Дякуємо за співпрацю!

## **4.2. Застосування методики Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» в роботі з дітьми**

Методику Ельке Гарбі «Техніка плану (проекції)» можна використовувати з дітьми в кризових ситуаціях і при роботі з травмою. Це метод придатний як для діагностики, так і для опрацювання травми. Дитину просять намалювати план місцевості, будинку, квартири, місця і т. д. де ймовірно могла статися травматизація або загрозливі події для дитини. Для діагностики необхідно залишатися на рівні сприйняття (де знаходиться кімната, двері, де затишно, де погано, хто де спить, як виглядають шпалери, меблі, якщо Ви припускаєте, що травматизація відбувалася в будинку, також можна використовувати план місцевості, школи, табору, лікарні і т.д.), з метою опрацювання переходити з цього рівня на рівень почуттів і думок і заохочувати їх вираження.

1. Попросіть дитину на аркуші паперу намалювати олівцем план квартири (або оточення, місцевості), де мала місце травматизація. Запитайте про вікна, двері. Кому яка кімната належить. Запитайте про те, яка обстановка в кімнатах і попросіть дитину намалювати це.

План не повинен відповідати масштабу, важливо, щоб було уявлення про простір.

2. Тепер попросіть дитину вибрати два олівці, які б представляли добро і загрозу/зло.

3. Потім попросіть дитину намалювати «добрим олівцем» усі місця, з якими у неї пов'язані приємні спогади. («Де було добре?»; «Що і з ким ти там робив/робила?»). Намагайтеся, щоб дитина згадала образи, щоб у неї ожили гарні спогади.

4. Після цього попросіть дитину намалювати «поганим олівцем» місця, де вона відчувала себе погано.

5. Потім почніть опрацьовувати з дитиною приємні місця одне за іншим, питаючи її про дії/зміст/почуття/атмосферу і сприяючи їх посиленню.

6. Потім попросіть дитину, починаючи з місця, де вона відчувала себе найменш погано, описати, що сталося там. Супроводжуйте дитину, уважно слухайте її, ставте додаткові запитання, що стосуються перебігу подій і конкретних дій (діагностика). Перейдіть на рівень почуттів/думок, якщо потрібне опрацювання («Як це відчувалося в тілі?; Що ти думав/думала?»).

7. Крок за кроком пройдіть усі погані місця. Для регулювання таким навантаженням час від часу можна знову повертатися в гарне місце, щоб «набратися» сил.

8. Робота з планом може тривати кілька сеансів. Вона також придатна для маленьких дітей. Часто є першим структурованим методом, за допомогою якого можна наблизитися до травми.

### 4.3. Вивчення наслідків впливу екстремальних умов на особистість дитини

Вивчення наслідків впливу екстремальних умов практичний психолог здійснює під час інтерв'ювання підлітка, уточнюючи, «яка саме екстремальна ситуація впливає на тебе?», «як довго вона триває?», «як часто це відбувається?», «яка глибина, інтенсивність впливу?», «до кого звертався/ зверталася по допомогу?». Психолог заповнює індивідуальну діагностичну карту «Психологічна карта дослідження впливу екстремальних умов»\* за такими розділами: ім'я: \_\_\_\_\_ вік: \_\_\_\_\_ дата звернення: \_\_\_\_\_ р.

I. Короткий опис загального стану підлітка

*(вид нервово-психічного напруження: емоційне, неемоційне, змішане; психологічні наслідки, поведінка).*

II. Вид екстремальних умов за походженням

*(техногенний, природно-стихийний, соціально-психологічний).*

III. Інтенсивність, періодичність, тривалість впливу екстремальних умов вказати *(високий, середній, низький) ступінь.*

IV. Небезпека для життя та здоров'я

*(коротка характеристика наслідків).*

V. Психологічний прогноз

*(нормальні реакції на стрес, наявність психотравми, ознак посттравматичного стресового розладу).*

VI. Види психологічної допомоги *(рекомендовано: при високому ступені – індивідуальне консультування, при середньому – корекційні заняття в групі, при низькому – профілактичні заняття, консультування батьків, тощо).*

VII. Переадресація до суміжних служб

*(вказати яких саме: соціальних, медичних, правових, студентських товариств тощо).*

Проблеми впливу екстремальних умов на поведінку старших підлітків стосуються порушення крім психологічної також фізичної регуляції, що надає психологу підстави рекомендувати підлітку звернутися до лікаря. Докладне вивчення особливостей екстремальних умов, які впливають або вплинули на студента, орієнтують спрямованість, мету та завдання психокорекційної роботи.

**Дослідження психологічних проявів підлітків у екстремальних умовах.** Діагностичний комплекс методів спрямований на дослідження різних аспектів емоційної, поведінкової та особистісної сфери підлітка. Пропонуємо комплекс методик щодо оцінки поведінки підлітка, його

---

\* Репнова Т. П. «Развитие саморегуляции у детей с психосоматическими расстройствами» / Т.П. Репнова // *Katathymes Bilderleben*. – 2012. – № 1(8).

системи цінностей як основи життєвої філософії, способів виходу з несприятливих ситуацій та проявів агресії: методика «Метод незалежних характеристик» – полягає в отриманні інформації через характеристику особистості з боку кількох осіб; метод незакінчених речень; види агресії (за А. Бассом) – визначення, до якого з видів агресії може вдаватися підліток; методика вивчення ціннісних орієнтацій М. Рокіча – вивчення системи ціннісних орієнтацій, що визначає змістовну сторону спрямованості особистості і становить основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності; тест Розенцвейга – дослідження реакцій на невдачу і способів виходу із ситуацій, що перешкоджають діяльності або задоволенню потреб особистості; шкала тривоги Спілбергера; проєктивний тест кольорів Люшера; проєктивний малюнок «Баранець у пляшці» Т. Репної – визначення особливостей інтра-саморегуляції та екстра-саморегуляції підлітків за теорією емоціональності В. Небиліцина, Б. Теплова; інші методики.

#### 4.4. Психологічний практикум\*

Нижче наведено ряд вправ, які можна проводити з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл, профтехучилищ, студентами вищих навчальних закладів. Вправи проводяться як в індивідуальній, так і в груповій формі. Головною метою подібних занять є формування навичок особистісної рефлексії молоді стосовно власного минулого та планування майбутніх подій життя, планування кар'єри і т.п. Краще було б, щоби слухачі виконували завдання письмово, а потім обговорювали його. При цьому важливо дотримуватись вимог Етичного кодексу Товариства психологів України.

##### *Вправа 1. «Моє майбутнє»*

Спробуйте уявити себе через п'ять, десять або п'ятнадцять років. Запишіть свої уявлення за такою схемою:

1. Хто я такий/така? Ким я став/стала? Яким я став/якою я стала? (довільний опис).
2. Чи задоволений я обраною професією?
3. Який у мене статус у професійній групі?
4. Який мій статус серед оточуючих, друзів?
5. Який мій статус у суспільстві?
6. Який мій статус у родині? Як склалися взаємини з дружиною/чоловіком у шлюбі?
7. Чи маю дітей і які у мене з ними стосунки?
8. Які маю мрії, плани на майбутнє?
9. Що із власного минулого я не хотів би/не хотіла б згадувати?

---

\* Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості / В.Г. Панок, Г.В. Рудь : моногр. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

Така вправа, що допомагає усвідомленню особливостей побудови життєвого шляху, може стати одним із сюжетів групової роботи.

### *Вправа 2 “Повернення до власного минулого”*

Намалюйте “вісь часу” від народження до тепер. Позначте роки життя. Відмітьте основні події, які Вам запам’яталися. Коротко опишіть ці події. Напишіть, якими були для Вас ці події – приємними чи неприємними.

Проти кожної події напишіть, як Ви себе почували, яке Ваше теперішнє ставлення до себе.

Чи є події у Вашому житті, які б Ви хотіли змінити? Якщо є, то напишіть, як би Ви хотіли, щоб вони відбулися.

Закресліть ті події минулого, які Ви не хотіли б, щоб вони відбулися.

Обговоріть Ваш малюнок з психологом або друзями.

### *Вправа 3*

Візьміть кольорові олівці (фломастери) і почніть послідовно позначати роки свого життя, довільно вибираючи для кожного року певний колір. Не зупиняйтесь на теперішньому часі, рухайтесь далі, до зрілості, похилого віку, завершення життя.

Зверніть увагу, які роки для Вас були, є і будуть активними (червоно-жовта гама), які пасивними (синьо-зелена гама), як виглядає майбутнє порівняно з теперішнім та минулим.

Порівняйте кольори Вашого життєвого шляху з кольорами Ваших товаришів. Чи є різниця? Як можна її пояснити?

### *Вправа 4*

Для її виконання необхідно об’єднатися з людиною, котру Ви дуже добре знаєте і яка непогано знає Вас. Кожний учасник пише словесний портрет іншого, а потім портрет його уявного антиподу. Готові твори пропонуються одне одному з метою пошуку відповідей на такі запитання:

Як ти ставишся до їхнього минулого? Чи є відмінності у життєвому шляху симпатичного та антипатичного персонажів?

Що кожен із них переживає сьогодні? Як ти вважаєш, у чому причини цих переживань?

Що з ними трапиться у майбутньому? Чи будуть вони задоволені власним життям?

Чого вони прагнуть у житті?

Як позитивний та негативний персонажі оцінюють себе? Що можна сказати про етап життєвого шляху, на якому вони перебувають, виходячи зі ставлення до себе?

Які взаємини у них могли б скластися? Чому? Чи є можливість їх коригувати?

### *Вправа 5*

Спробуйте визначити свій психологічний вік, вік своїх друзів, знайо-

мих, виходячи з їх ставлення до власного життя, оцінок минулого та планів на майбутнє. Завдання спрощується, якщо зробити нескладні підрахунки. Наприклад, Ви вважаєте, що встигли до цього часу реалізувати свої життєві задуми на 30 %, а прожити збираєтесь приблизно 80 років. Тоді 80 приймемо за 100 %, а 30 % – за  $x$ . Знайти, чому дорівнює  $x$ , це підрахувати психологічний вік – 24 роки. Чому такі підрахунки не є точними? Як Ви вважаєте, чому паспортний та психологічний вік часто не збігається?

#### *Вправа 6. “Мої життєві цілі”*

Візьміть чотири аркуші паперу та ручку. На першому аркуші напишіть: “Які в мене життєві цілі?” Протягом двох хвилин відповідайте на це запитання. Занотуйте все, що спадає Вам на думку, – незалежно від того, чи здається це Вам дуже абстрактним, загальним, чи тривіальним, банальним. Ви можете записувати особисті, сімейні, професійні, соціальні, суспільні, духовні та інші цілі. Дайте собі ще дві хвилини для перегляду списку, доповнень, корекцій. Відкладіть аркуш убік.

Візьміть другий аркуш та напишіть: “Як мені хотілося би провести найближчі три роки?” Знов дві хвилини відповідайте і ще дві хвилини проглядайте та доповнюйте те, що встигли написати. Відкладіть і цей аркуш.

З метою бачення своїх життєвих перспектив під іншим кутом зору напишіть на третьому аркуші: “Якби мені залишилося жити всього шість місяців, як би я їх прожив/прожила?” Мета цього завдання полягає в розкритті важливих для Вас сфер, про які Ви не думаєте у повсякденному житті. Пишіть теж дві хвилини і ще дві хвилини проглядайте те, що написали. Відкладіть аркуш.

На четвертому аркуші випишіть три найголовніші цілі з усіх, що Ви записали раніше.

Порівняйте всі аркуші. Чи є теми, котрі повторюються? Чи можна віднести Ваші цілі до якоїсь окремої категорії, наприклад, до особистих цілей, професійних чи інших? Чи є однакові цілі на перших трьох аркушах? Яким чином відрізняються від інших ці три цілі, котрі Ви обрали як головні?

#### *Вправа 7. “Мої пріоритети”*

Дайте оцінку ступеня важливості для Вашого майбутнього життя таких сфер:

- 1) професійна кар’єра;
- 2) суспільне визнання;
- 3) сім’я;
- 4) матеріальна забезпеченість;
- 5) кохання;
- 6) дружні стосунки.

Перелік сфер можна довільно продовжувати. Корисно запропонувати це завдання Вашим знайомим, рідним з метою порівняння та бачення власних особливостей. Оцінку треба давати за п’ятибальною шкалою.

### *Вправа 8. “Мої мрії”*

Складіть список Ваших мрій. Це можуть бути реальні чи нереальні плани, повсякденні бажання чи щось зовсім екстравагантне. Дозвольте собі фантазувати, не звертаючи уваги на віддаленість цілей чи Ваші можливості. Намагайтесь не зупинятися на перших п'яти-десяти мріях. Список має бути досить довгим (не менш ніж 25 пунктів).

Позначте дату виконання цієї вправи та сховайте написане на рік. Тоді обов'язково поверніться до списку і Ви побачите, як Ваші мрії починають реалізовуватися. Виконуйте це завдання щорічно – перед Днем народження чи Новим роком.

## **4.5. Проведення тренінгу керованої поведінки для підлітків**

Відбір у психокорекційну групу здійснюється на основі попереднього вивчення впливу екстремальних умов та за наявності кандидатів таких соціально-психологічних проявів: визнання власного безсилля що-небудь змінити для подолання складної ситуації; усвідомлення ризику для власного здоров'я, тобто кардинальних змін; невизначеність ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення; боротьба із «самим собою»; усвідомлення перебування в стресовій ситуації; розгубленість у разі виникнення непередбачених обставин тощо; усвідомлення власної тривожності, необхідності подолання ситуації, а також складністю адаптації. Психолог визначає особливості поведінки в екстремальних умовах.

Непродуктивна поведінка в екстремальних умовах представлена кількома видами: 1) характеризується тим, що людина підтримує екстремальну ситуацію, яка виникла, періодично в неї потрапляє без намагань її подолати; 2) характеризується тим, що людина надмірно концентрує зусилля для подолання складної ситуації, відкидає сторонню допомогу; 3) характеризується тим, що екстремальна ситуація усвідомлюється як безвихідна та нездоланна, хоча об'єктивно, за певних умов, людина може все ж таки здолати її; 4) характеризується тим, що для подолання складної ситуації людині вкрай необхідна стороння допомога чи сприятливий збіг обставин.

Продуктивна поведінка: характеризується тим, що людина може подолати ситуацію, що виникла, самостійно, без сторонньої допомоги та концентрації власних зусиль.

Ознаки подолання наслідків впливу екстремальних умов проявляються в підлітка так: усвідомлення того, що є виходи із складних умов; є позитивний досвід подолання перешкод; є вибір вірного рішення; зниження надмірного зосередження та переживання; усвідомлення того, що перебування в екстремальній ситуації має і позитивний досвід; подолання відчуття самотності, пригніченості та душевної порожнечі; знаходження свого місця в ситуації, новій екзистенції; подолання відчуття страху та не-



впевненості у собі; вміння орієнтуватися в ситуації та знаходити відповідне позитивне рішення; більша впевненість у майбутньому, у своїх можливостях коригування поведінки; прийняття допомоги від іншого; позитивне мислення.

Тренінг керованої поведінки старших підлітків апробований на базі загальноосвітньої школи № 16 м. Одеси, Одеським громадським центром психологічного консультування АППОО протягом 2013 року. Результати цілеспрямованого впливу засобами тренінгової та профілактичної роботи практичного психолога на регуляцію емоційних станів підлітків та розвиток їх особистісної сфери впливає на більш конструктивні прояви поведінки і саморегуляцію в екстремальних та складних життєвих ситуаціях.

## **Програма тренінгу керованої поведінки підлітків (структурна драматерапія)**

### *Пояснювальна записка*

Тренінг спрямований на розвиток у підлітків керованої поведінки, зниження агресивності та подолання наслідків впливу екстремальних умов із застосуванням технік драматерапії на основі образного мислення як сучасної психологічної форми драматичної техніки актора, розробленої на основі принципів сценічного мистецтва К. С. Станіславського, М. А. Чехова і доведеної до вищої майстерності полтавською аматоркою В. В. Холодною, у поєднанні з техніками структурованої гри, за допомогою яких підлітки тренують уявні та реальні дії, черегують структуровану та імпровізовану гру, відпрацьовують навички конструктивної поведінки.

Комплекс вправ підібрано таким чином, щоб набуті навички підкріплювалися з кожним наступним заняттям. Заняття мають певну структуру і складаються з ігор, вправ, рольових програвань ситуації та обговорення. На першому етапі робота спрямована: на оволодіння конструктивними навичками комунікації на основі емпатійної взаємодії, застосування вербальних і невербальних засобів виразності, набуття та закріплення навичок позитивної невербальної і вербальної комунікації; розвиток вміння ділитися своїми почуттями і розуміти почуття іншого; керування емоціями; розвиток взаємної підтримки, довіри; підкріплення позитивного образу "Я"; вміння аргументовано відстоювати свою точку зору, чинити опір психологічному тиску, усвідомлювати характер побудови своїх взаємовідносин з іншими. На другому етапі вправи та рольові програвання мають більше спрямування: на розвиток вміння здійснювати позиціонування у групі, будувати конструктивні взаємини, усвідомлювати власні досягнення; проявляти конструктивну поведінку. Велика увага приділяється обговоренню, в якому кожен учасник тренінгу намагається прислухатися до себе і до іншого, звертає увагу на те, що в різних життєвих ситуаціях, у спілкуванні з різними людьми ми діємо по-різному, усвідомлює досвід, додержується правил зворотного зв'язку тощо.

Тренінг складається із парних занять по 90 хвилин, розрахований на 12 годин, кількість учасників 8-15 осіб, зустрічі один раз на тиждень протягом 1,5 місяця. Тренінг побудований за двома блоками: реконструктивно-формуючий 1-4 заняття; закріплюючий 5-6 занять. Кожне заняття включає набір різноманітних практичних завдань та вправ, які психолог може доповнювати та змінювати залежно від контексту проблемних ситуацій, котрі переживає підліток, орієнтуючись на завдання тренінгу, питання для дискусій та обговорення із застосуванням методу мозкового штурму. Практичні вправи передбачають парні або міні-групові форми роботи із підлітками.

*Мета тренінгу:* створення безпечного середовища, формування конструктивних форм поведінки та навичок неагресивного поводження, розширення кола спілкування.

*Завданнями тренінгу є:* формування в учнів навичок толерантного спілкування, адекватного самооцінювання, впевненості, керування і самоконтролю, вироблення нових форм поведінки в різних ситуаціях.

Блок 1. Реконструктивно-формуючий.

Завдання: підлітки навчаються усвідомлювати, набувати і розвивати позитивні якості, долати негативні риси свого характеру, порівнювати свої намагання з можливостями досягнення; адекватно сприймати самих себе та, у відповідності із цим, здійснювати самоконтроль своєї поведінки.

Заняття 1

Мета: Корекція агресивності. Навчання підлітків сприймати критичні зауваження без образ, адекватно виражати свій емоційний стан, розвивати навички самоконтролю.

Обладнання: рушничок або хустина, надувні кульки, м'ячі або м'які іграшки.

Хід заняття:

1. Гра «Злюка». Гра створює можливість для виходу агресії та розвиває витримку дітей.
2. Гра «Фортеця». Надає можливість проявити агресію.
3. Вправа «Візьми себе в руки». Вправа на вміння стримувати емоції.
4. Гра «Злі – добрі коти». Спрямована на зняття загальної агресії.
5. Гра «Проба на роль». Можливість отримати зворотній зв'язок від групи, сформувані навички міжособистісної взаємодії, а також самовираження у метафоричній формі, побути в центрі всієї групи.
6. Гра «Спустити пару». Можливість підліткам попрацювати з образом гніву, на прояви уміння вислуховувати критику, не ображатися і не реагувати агресивно у відповідь.
7. Рольове програвання ситуації «Привіт, друже». Сприяє виробленню довірливих стосунків.

8. Вправа «Гора з плеч». Розрахована на релаксацію та саморегуляцію.

#### Заняття 2

Мета: розширення репертуару поведінки в ситуаціях фрустрації та підвищення самооцінки. Формування та розвиток чемності, здатності оптимально виражати свій емоційний стан, свої почуття.

Хід заняття:

1. Гра «Примірювання ролей». Гра допомагає зрозуміти, як можна поводитись у різних складних ситуаціях, розширити репертуар поведінки в ситуаціях фрустрації.

2. Гра «Скарбничка успіхів». Сприяє підвищенню самооцінки у підлітків.

3. Ситуація «Одне й теж саме по-різному». Знайти різні варіанти виходу.

4. Рольове програвання ситуації «Подарунок». Робота із соціальним статусом, допомагає уникнути стереотипів у спілкуванні, оптимізації стосунків, досягнення бажаної моделі поведінки у певній ситуації. Учасники можуть самі моделювати ситуацію, доповнювати її новими елементами.

5. Рольова гра «Тиск ровесників». Допомагає підліткам усвідомити свої права, висловлювати позитивні і негативні почуття, проявити вміння поводитися щиро в стосунках з іншими.

#### Заняття 3

Мета: корекція агресивності, вироблення вміння контролювати гнів, набуття досвіду розв'язання конфлікту.

Обладнання: листок досвіду «Стратегія розв'язання складної ситуації».

Хід заняття:

1. Гра «Полювання Баби-Яги». Гра дозволяє «виплеснути» сердитість, злість, агресію. Тренер слідкує, щоб учасники гри дотримувались правил безпеки.

2. Гра «Рано-вранці» два баранці...». Проводиться з метою зняття вербальної агресії, надання учасникам можливості виплеснути гнів, зняття надмірної м'язової та емоційної напруги, направити енергію в необхідне русло.

3. Рольові ситуації з контролювання гніву. Допомагають контролювати прояв гніву. Тренер керує ситуацією. Учасники дотримуються безпеки.

4. Рольове програвання складних ситуацій з метою досвіду їх розв'язання. Тренер надає учасникам листок досвіду «Стратегія розв'язання складної ситуації». Тренер пояснює, що в конкретних ситуаціях певні моделі поведінки сприяють розв'язанню проблем. Група читає і обговорює стратегії. У кожній запропонованій ситуації учасники групи з'ясовують причину небезпеки, а потім, порадившись, обирають стратегію поведінки.

ня. Потрібно, щоб члени групи програвали ситуацію та її розв'язання, застосовуючи обрану альтернативу.

Після завершення рольової гри психолог ставить дійовим особам запитання:

1. Чому краще пережити в грі позитивні альтернативи, не чекаючи, коли з'являться наслідки складної ситуації?
2. Які стратегії найважче застосовувати і чому? Які найлегше? Які спрацьовують найкраще, чому?
3. У який момент розгортання складної ситуації, на Вашу думку, треба допомогти і сприяти її розв'язанню?

#### Заняття 4

Мета: відпрацювання прийомів невербальної передачі інформації, формування стриманості та вміння ввічливо відмовити, здатності відповідати за свої вчинки, корекція самооцінки.

Хід заняття:

1. Програвання ситуації «Зрозумій мене». Імпровізація розрахована на виявлення поведінки учасників у неадекватній ситуації та передачу емоцій невербальними засобами.
2. Гра «Так або ні». Виробляє вміння відмовити або заперечити комусь ввічливо, мотивуючи співрозмовнику причину відмови, щоб він не образився, навчає вмінню стримувати себе, не виявляти надмірну агресивність.
3. Ситуація «Помирися з другом». Після програвання ситуації тренер підводить учасників до висновку, що кожен повинен відповідати за свої вчинки сам, уміти взяти провину на себе й вибачитися, коли зробив щось неправильно.
4. Гра «Емоції». Спрямована на виявлення вміння розуміти інших.
5. Гра «Острів плаксіїв». Сприяє виробленню прийомів експресії різних емоційних станів, розвитку в учасників почуття емпатії.
6. Вправа «Брудні руки». Спрямована на релаксацію та саморегуляцію. Вправа спрямована на продукування приємних почуттів.

#### Блок 2. Закріплюючий

Завдання: підлітки закріплюють набутий досвід спілкування, конструктивні форми поведінки та регуляцію емоційного реагування на складну ситуацію, вміння розуміти емоційний стан інших людей, адекватно виражати й регулювати свій стан, формування моральних уявлень учасників групи, сприяння перенесенню набутих знань та навичок у життєві соціальні відносини учасників, зниження агресії, відпрацювання та закріплення навичок релаксації, саморегуляції та самоконтролю.

#### Заняття 5

Мета: формування вмінь дотримуватися індивідуальної дистанції у ставленні до інших людей; ігрова корекція агресивності, відреагування емоційних емоцій, закріплення навичок самоконтролю.

Обладнання: м'які іграшки, надувні кульки, крейда.

Хід заняття:

1. Гра «Бій півнів». Під час проведення гри керівник спостерігає, щоб учасники дотримувалися «техніки безпеки».

2. Гра «Дотримуйся дистанції». Сприяє формуванню вмій дотримуватися індивідуальної дистанції у ставленні до інших людей.

3. Гра «Черепахи». Проводиться з метою ауторелаксації та саморегуляції.

4. Програвання ситуації «Поганий день». Соціальний педагог контролює перебіг подій. У цій ролі повинен побувати кожний учасник.

Заняття 6

Мета: згуртування учасників, спільне обговорення результатів тренінгових занять, закріплення умій розпізнавати емоційний стан людини, отримати зворотній зв'язок, підбити підсумки.

Хід заняття:

1. Гра «Потяг». Гра сприяє згуртуванню учасників, створенню позитивного емоційного настрою, згуртованості учасників, формуванню довірливого контролю, умінню підкорятися загальним правилам та вимогам.

2. Гра «Чарівний базар». Проводиться з метою відмежування учасниками позитивних людських якостей від негативних. Керівник повинен активно стимулювати активність на «базарі».

3. Гра «Я все зроблю сам/сама». Вільне усунування негараздів та труднощів, уміння взяти себе в руки, упевнено йти вперед.

4. Обговорення результатів занять, обмін почуттями та досягненнями. Тренер пропонує кожному учаснику висловити свої думки за запитаннями:

1. Що найбільше сподобалося під час занять?
2. Яка тема виявилася найцікавішою?
3. Який інформаційний ефект Ви отримали?
4. Який корекційний ефект Ви відчули?
5. Чи з'явилися у Вас якісь нові навички або вміння?
6. Що змінилось у Вашій поведінці?
7. Яке пізнавальне навантаження мали заняття?
8. Чи намітилися зміни на краще у Вашому спілкуванні з іншими? Яку роль у цьому відіграли тренінгові завдання?
9. Як Ви намагаєтесь використовувати те, чого навчилися на заняттях?

Вправа «Побажання». Учасники висловлюють побажання один одному.

Під час проведення занять другого блоку тренінгу необхідно закріпити новий досвід спілкування, який склався в учасників для того, щоб

вони могли вільно переносити його в повсякденне життя, усвідомлення учасниками розширення можливостей конструктивної поведінки в соціальному житті у зв'язку із відмовою від деструктивних, агресивних форм поведінки. Під час проведення занять підлітки навчаються вирішувати складні ситуації, вчать знаходити виходи та розширюють власні можливості спілкування.

## Додаток

### Додаток 1. Лист Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481- 32 -21, факс (044) 236-1049

E-mail: ministry@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

---

Від 11.03.14 №1/9-135

На №\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту  
Автономної Республіки Крим, департаменти  
(управління) освіти і науки обласних, Київської  
та Севастопольської міських державних адмі-  
ністрацій

Про надання психологічної допомоги  
учасникам навчально-виховного процесу

Внаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні розповсю-  
дилися серед школярів та інших учасників навчально-виховного процесу  
такі психологічні проблеми, як гострі емоційні розлади, реактивні стани,  
переживання втрати близьких, дезорієнтація та панічні напади.

Враховуючи викладене, вважаємо за доцільне посилити роботу та  
внести корективи у плани роботи всіх працівників психологічної служби і  
консультантів психолого-медико-педагогічних консультацій, зокрема:

на базі навчальних закладів усіх типів і форм власності організувати  
проведення індивідуальної і групової психологічної допомоги учням, педа-  
гогічним працівникам та батькам, які її потребують, і поінформувати про  
це громадськість;

спільно із зацікавленими установами та організаціями скоординувати  
співпрацю щодо надання психологічної допомоги учасникам навчально-  
виховного процесу, які знаходяться в сільській і гірській місцевості та на-  
вчальним закладам, де відсутні посади практичних психологів та соціаль-  
них педагогів;

обласним, районним, міським центрам психологічної служби і психолого-медико-педагогічним консультаціям організувати для тих, хто безпосередньо працює з постраждалими, психологічну і професійну супервізію, провести навчальні семінари, забезпечити методичними матеріалами та дотримуватись Етичного кодексу психолога;

залучати до цієї роботи представників громадських організацій, зокрема Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-України» (телефон Національної дитячої «гарячої лінії» 0 800 500 225).

Для отримання інформації щодо налагодження роботи із означеного питання та одержання методичної допомоги радимо звертатися на сайт Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи psyua.com.ua або за тел.: 252-70-11.

Заступник Міністра  
керівник апарату

О. С. Дніпров



**Додаток 2. Лист Міністерства освіти і науки України  
від 02.04.2014 № 1/9-186 «Щодо навчання дітей  
військовослужбовців, які переїхали  
з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя  
на постійне місце проживання  
до інших населених пунктів України»**



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
пр. Перемоги, 10, м. Київ, 01135, тел. (044) 481- 32 -21, факс (044) 236-1049  
E-mail: ministry@mon.gov.ua, код ЄДРПОУ 38621185

---

Від 02.04.2014 № 1/9-186

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Органам управління освітою обласних  
та Київської міської державних адміністрацій

Щодо навчання дітей військовослужбовців,  
які переїхали з Автономної Республіки Крим  
та м. Севастополя на постійне місце проживання  
до інших населених пунктів України

Відповідно до Указу виконуючого обов'язки Президента України  
О. Турчинова від 24.03.2014 № 339 введено в дію рішення Ради національної  
безпеки і оборони України про передислокацію військових частин  
Збройних Сил України з Автономної Республіки Крим та м. Севастополя  
в інші регіони України.

Просимо сприяти батькам учнів (вихованців) у вирішенні питань,  
пов'язаних із зарахуванням дітей військовослужбовців до закладів освіти  
та (у разі необхідності) забезпечити їх взаємодію з відповідними устано-  
вами та закладами освіти за постійним або тимчасовим місцем прожи-  
вання.

Нормативними документами визначено порядок прийому учнів до на-  
вчальних закладів. Проте, зважаючи на обставини, що склалися в окре-  
мих регіонах країни, просимо керівників навчальних закладів:

- забезпечити прийом цих дітей до дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів за місцем проживання або тимчасового перебування;
- здійснювати прийом дітей до дошкільних навчальних закладів без попередньої електронної реєстрації; для прийому дітей до дошкільного навчального закладу (групи) компенсуючого типу додатково забезпечувати подання висновку психолого-медико-педагогічної консультації, територіального лікувально-профілактичного закладу чи тубдиспансеру, направлення місцевого органу управління освітою;
- зарахування учня (вихованця) до загальноосвітнього навчального закладу, до певної групи, класу здійснювати за заявою батьків; у разі необхідності – після проведення співбесід з вихователями, вчителями або проведення індивідуального психолого-медико-педагогічного обстеження для визначення рівня навчальних досягнень учня (вихованця);
- у разі відсутності свідоцтва про народження дитини сприяти батькам у його подальшому поновленні у встановленому законодавством порядку;
- у разі відсутності особової справи учня, документів про рівень його навчальних досягнень, медичної картки після зарахування учня (вихованця) направляти письмовий запит до місця його попереднього навчання з проханням про їх надання.

**Заступник Міністра**

**П. Б. Полянський**

## Додаток 3

### Психологічні вправи

#### «Люди как воздушные шары...»\*

*Аналогия для объяснения смерти детям*

*Возраст детей: 5-9 лет*

Дети легко понимают ситуации, которые они сами испытали. И я сравнила жизнь с воздушным шаром. Этот опыт доступен многим детям.

Когда люди рождаются, они похожи на новые воздушные шарики – форма существует, но нет содержимого внутри шарика.

По мере взросления они становятся больше и «наполняются» всем тем, что формирует человека – обучение, отношения, смыслённость и т.д. Точно так же растёт как шарик, когда наполняется воздухом. Когда люди начинают стареть, они слегка начинают морщиниться и теряют свою энергию (как шарики, когда потихоньку начинают сдуваться). Конец жизни, когда человек умирает, может быть связан с выпусканием всего воздуха из воздушного шарика. Никто не знает куда девается этот воздух, он может быть вокруг нас, но мы его больше не видим. Всё, что осталось от шарика – это пустая сморщенная оболочка.

Для объяснения внезапной смерти можно провести аналогию с лопнувшим шариком, это может произойти без явной причины, возможно, он был частично или полностью надут (ребёнок/взрослый). Иногда это происходит по случайности, когда шарик попал на острый объект и иногда из-за внутреннего дефекта...

Один ребёнок нарисовал спускающийся шарик-человек, потом нарисовал рамку вокруг спустившегося шарика и в конце её закрасил. Таким образом, ребёнок, не присутствовавших на похоронах, создал способ, который позволил ему говорить о смерти и сказать «прощай».

Эта аналогия позволяет ребёнку понять, что когда кто-то умирает, «человек» или «душа» больше не находится внутри тела, и теперь тело не нужно, поэтому это «пустое» тело хоронят или кремируют, а не человека. Полезно поговорить с ребёнком о том, куда возможно ушёл воздух, но не поощрять идею о вдыхании другими этого воздуха, т. к. это трудная идея для понимания и может расстроить ребёнка и создать неразбериху.

Данную аналогию можно использовать для объяснения других причин смерти, например, болезни, когда что-то не в порядке с шариком и это не позволяет ему наполниться воздухом или удерживать воздух, так что шарик сдувается раньше времени, иногда это происходит быстро, иногда постепенно. Воздушные шары так же могут лопнуть от воздействия других людей, случайно или нарочно, это может помочь объяснить смерть, вызванную убийством.

---

\* Описана Tracey Brown. Материал предоставила Наталья Егонская-Спенсер, транзактный аналитик Европейского реестра

Данная аналогия может быть использована для объяснения смерти детям как в индивидуальном порядке, так и в группе, классе.

### **«Круги доверия»\***

Упражнение для помощи горюющим людям исследовать, кому из своего окружения они могут доверять.

Возраст от 5 лет до взрослого

Смерть любимого человека глубоко затрагивает наше чувство безопасности в мире. Утрата в связи со смертью, ожидаемая или случайная, дезорганизует знакомый мир, и всё должно найти своё место в новом мире. Процесс, с помощью которого эта реорганизация достигается, комплексный и часто болезненный и изнурительный. Для начала и поддержания необходимой работы над этой проблемой, горюющий человек нуждается прежде всего в надёжной эмоциональной и психологической базе, из которой он сможет делать «вылазки» в разведку в незнакомую территорию своего горя, из которой он сможет вернуться, когда ему будет необходимо переработать, рассмотреть полученный опыт или отступить и отдохнуть. В качестве надёжной психологической базы может выступать тёплая и любящая семья, но горюющий человек так же нуждается в чувстве безопасности в окружающем мире, и в частности в возможности разделить свои мысли с другими, «негорющими» людьми.

Горюющие дети остро осознают своё отличие от негорющих сверстников. Они прошли через события и эмоции, о которых многие из их сверстников даже не задумывались. Работа скорби предполагает обдумывание полученного как наедине с собой, так и с другими. Для маленьких детей является дилеммой, кому можно доверить свои чувства и получить уважение, необходимое для личности. Им нужны сенситивные люди, способные дать дополнительное заверение и утешение. Понимание, кто эти люди, затруднено в силу возрастного недостатка личностной зрелости и инсайта (озарения). Предлагаемое упражнение поможет горюющим детям/взрослым разрешить данную дилемму.

### **Создание круга доверия**

На большом листе бумаге (предпочтительно А3) посередине нарисуйте маленький круг и попросите ребёнка представить его в роли себя и разукрасить его. Некоторые напишут своё имя, другие разукрасят его, передавая цвет и форму, третьи используют цветную наклейку.

После этого рисуется другой больший круг, расположенный вокруг или близко к первому. Ребёнка просят подумать о людях, которым он может сказать все что угодно о своём горевании, в любое время, с уверенностью, что будет понят. Этих людей «располагают» во втором круге, используя их имена, инициалы или символы.

---

\* Описана Peta Hemmings. Материал предоставила Наталья Егонская-Спенсер, транзактный аналитик Европейского Реестра

Следующий концентрический круг рисуется немного шире второго, для людей, которым можно сказать некоторые вещи в любое время. Четвёртый, самый широкий круг рисуется для людей, с которыми возможно поделиться некоторыми вещами в определённое время. Таким образом, дети узнают о том, что существуют различные категории друзей, и им нужно выбирать, кому доверять, в чём и когда.

Это очень простое упражнение имеет три важные функции. Во-первых, оно создаёт картину важных людей в мире ребёнка, в процессе осознания индивидуальных качеств и ценности для ребёнка. Во-вторых, картину можно изменять и дополнять в последующих сессиях, что позволяет пересматривать изменяющуюся природу отношений и перемещать людей в кругах. (Один ребёнок передвигал свою старшую сестру через все три круга в процессе нашей работы, в соответствии тем, как она себя вела на предыдущей неделе – предательски ябедничала или поддерживающе утешала его!)

В-третьих, оно помогает детям развить способность осознать их потребность в окружении себя доверенными людьми, побуждает их думать, прежде чем высказывать свои сокровенные мысли, для разделения этих мыслей с тем, кто действительно их оценит.

### **«Вулкан злости»\***

***Упражнение для помощи детям анализировать, понимать и управлять злостью.***

Возраст: от 6 лет и старше

Злость – интегральная часть процесса горевания. Это очень интенсивное, мощное состояние которое имеет несколько источников. Его корни лежат в беспомощности, которую мы чувствуем в состоянии невозможности повлиять на изменения в нашей жизни, остановить развитие болезни, вернуть умершего человека. Злость подчёркивает чувство покинутости, которое мы испытываем когда нас оставили мучатся от боли, горя и продолжать жить без умершего человека. Родитель скорбящий по своему партнёру, возможно, будет чувствовать злость по поводу вынужденности нести ношу ответственности по воспитанию детей в одиночку. Ребёнок, горюющий по своему родителю, может чувствовать злость на то, что его покинули, в то время когда он ожидал, что родитель всегда будет с ним.

Злость не единичная эмоция, а группа чувств и мыслей, генерированная со временем. Комплексность конечного состояния часто создаёт неверное представление из-за кажущейся простоты в его проявлении. «Настроение», возможно, накапливалось в течение дней или недель и подобно пружине, которая постепенно натягивается, приходя в действие с полуоборота – это финальный поворот ключа, вызывающий взрыв выпус-

---

\* Описана Peta Hemmings. Материал предоставила Наталья Егонская-Спенсер, транзактный аналитик Европейского Реестра

кает свою сжатую энергию в процессе развертывания и выплёскивает её на всё окружающее. Всё, что мы видим, – выброс ярости, так как остальной процесс невидим.

Дополнительная сложность состоит в том, что злость – это эмоция, которая менее всего переносима в культурном плане, наиболее часто осуждается. Она рассматривается как опасное состояние, угрожающее стабильности и порядку, вследствие чего должна быть либо подавлена либо наказана. Мы навешиваем ярлыки к ее проявлениям, описывая злых детей как непослушных или проявляющих приступы дурного настроения, злых подростков как антисоциальных или делинквентных и т.д. Мы, скорее, готовы осудить, а не понять, т. к. мы наблюдаем конечный результат.

Основная задача в работе со «злыми» детьми состоит в помощи им проанализировать процесс и через его понимание обрести контроль над своими действиями. Это требует определенного уровня абстрактного мышления, которым дети до 6-7 лет обычно не владеют. Поэтому необходимо фундаментальное объяснение концепции – для чего полезна метафора вулкана.

Данная метафора позволяет анализировать различные ресурсы, уровни и интенсивность злости и объединить личностные элементы, позволяющие конструировать и понимать уникальный опыт личности. С первого взгляда может показаться достаточно сложным, но рисуночное упражнение его намного упрощает.

### **Конструкция вулкана**

Начните с простого вулкана, расположенного в поперечном разрезе земной коры и попросите ребёнка нарисовать окружающую местность, включающую человеческие фигурки. Потом объясните, как мы похожи на вулканы, когда мы в состоянии злости. В нас есть некоторые части, которые редко видны, но они существуют внутри нас, во всю грохоча в нижней прослойке. Другие части нашей личности мы понимаем легче, и от этого понимания мы знаем, почему мы злимся и что в конечном итоге вызывает выплеск, приносящий нам столько проблем.

Второй уровень представляет опыт, о котором ребёнок знает, однако не способен говорить в данный момент, но возможно сделает это позже. Признав, что существуют некоторые аспекты их состояния, которые нельзя разрешить в данный момент, дети получают разрешение на сохранение защиты и возможность сохранять некоторый контроль над процессом. Это критический элемент в упражнении.

Третий уровень связан с опытом горевания, событиями, в которых ребёнок чувствует, что его потребности были либо не замечены либо игнорированы. Дети часто таят обиду в течении многих лет, храня молчание из-за дисбаланса силы во взросло-детских отношениях. Только когда дети получают разрешение высказать эти обиды, мы слышим, что им было очень больно и обидно слышать отказ в просьбе навестить отца в больнице или когда их не спросили, хотели ли бы они пойти на похороны. Ничего нельзя изменить из того, что уже произошло, но некоторую

несправедливость, испытанную ребёнком можно устранить, предоставив возможность высказать свои чувства слушающему человеку. Хотя это не полный катартический опыт, он поможет высвободить некоторое эмоциональное напряжение, связанное с событием.

Четвёртый уровень – переживания связанные со страданиями и возможно до сих пор оказывающие сильное влияние на ребёнка. Например, ребёнок может быть глубокотревожиться о благополучии оставшегося в живых родителя. Эта тревога может проявляться в неспособности переносить неожиданные или длительные разлуки, или проявляться во встрече со злостью, когда родитель возвращается домой или приходит забрать ждущего его ребёнка. В данных обстоятельствах родители часто либо устраивают выговор детям за плохое поведение, либо отправляют в угол. К сожалению обе эти реакции родителей ведут к усилению детской тревоги т.к. внутренняя причина не была понята. Последовательность тревоги, неадекватной реакции и злости быстро создаёт напряжение, которое ребёнок вынужден сдерживать в себе, что увеличивает эмоциональное напряжение.

Последняя прослойка – опыт, вызывающий поведение, называемое «злым». Возможно, другой ребёнок сказал что-то неосторожно (что в другой ситуации было бы пропущено), так как горящий ребёнок уже удерживает такое количество стрессующих его мыслей и чувств, этот незначительный комментарий вызывает извержение злости. Реакция злости часто превышает произошедшее и может испугать детей своей интенсивностью и уровнем этого явления в детском поведении. В этот момент лава злости вздымается до поверхности и выплёскивается наружу, разрушая всё на своём пути и распугивая всех окружающих людей. Таким образом, ребёнок видит, что его взорвавшаяся злость отворачивает от него людей, изолируя его в момент, когда он наиболее нуждается в поддержке окружающих.

Понимая каким образом их злость растёт внутри, дети могут начать исследовать, думать, что они хотят с этим делать. Некоторые проблемы нуждаются в обсуждении с родителями, другие необходимо продумать с психологом или социальным работником. Возможно, некоторые вещи ребёнок не способен рассмотреть в данный момент и над другими он захочет подумать наедине. Метафора вулкана позволяет детям выявить различные уровни злости и эмоциональной жизни и помочь в конструкции мер по их контролю.

Несмотря на то, что здесь описана работа с детьми, применение данной метафоры неограниченно возрастом и может быть использовано в работе с подростками и взрослыми. Сам образ вулкана ведёт к анализу процесса и проявлений злости, позволяя клиенту исследовать элементы личности, составляющие это комплексное эмоциональное состояние и в последствии овладеть путями контроля над его выборами.

## **Додаток 4. Корисна інформація про можливість отримання допомоги**

### **ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ГРОМАДЯН, ЯКІ ПРИЇХАЛИ З АВТОНОМНОЇ РЕСПУБЛІКИ КРИМ ТА МІСТА СЕВАСТОПОЛЬ**

Урядова «гаряча лінія» (безкоштовно) – 0 800 507 309

Пенсійний фонд – 0 800 503 753

Державний центр зайнятості – 0 800 505 060 730 – з мобільного

Фонд соціального страхування з тимчасової втрати працездатності – 0 800 501 892

“Телефон довіри” Фонду соціального страхування від нещасних випадків на виробництві та професійних захворювань – 0 800 501 383

### **НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» (безкоштовно)**

0 800 500 225 або

772 з мобільного Київстар та Лайф

Інформаційні, психологічні та юридичні консультації. Анонімно і конфіденційно.

### **НАЦІОНАЛЬНА «ГАРЯЧА ЛІНІЯ» З ПРОТИДІЇ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ГЕНДЕРНІЙ ДИСКРИМІНАЦІЇ (безкоштовно) 0 800 500 335**

386 з мобільного

Інформаційні, психологічні та юридичні консультації. Анонімно і конфіденційно.

### **КРИЗОВИЙ ЦЕНТР МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.**

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України спільно з Національним медичним університетом імені О.О.Богомольця у Кризовому центрі МПД надає людям безкоштовну психологічну допомогу.

м. Київ вул. Паньківська, б. 2, кім. 3

Центр працює з 11.00 до 18.00. Тел.: 288 33 85.

Телефон довіри Центру: 288 33 48

[https://www.facebook.com/kostiuk.in.psy?hc\\_location=timeline](https://www.facebook.com/kostiuk.in.psy?hc_location=timeline)

### **ВІДКРИТА ГРУПА ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА МАЙДАНУ**

Інформаційно-психологічна підтримка соціуму в зв'язку з кризовою ситуацією в країні. Розміщені пропозиції з проведення заходів (інтерв'язії, профілактика вигорання, навчання) виключно на безоплатній основі



<https://www.facebook.com/#!/groups/1426739737567143/>

**«ГАРЯЧА ЛІНІЯ» Психологічної служби Майдану : 096 7 300 100**

### **УКРАЇНЬСЬКА СПІЛКА ПСИХОТЕРАПЕВТІВ**

Безкоштовна психологічна допомога тим, хто її потребує: насамперед учасникам протестів з усіх сторін, постраждалим внаслідок силового протистояння, членам сімей постраждалих від насильства.

Телефони довіри, на які можна звернутися за консультацією (зі всієї України): 099-0938010, 093-4366733, 068-6994174

<http://www.usp.inf.ua/>

Супервізори УСП оголошують про безкоштовні супервізії (зокрема дистанційно, по скайпу) випадків кризового консультування і психотерапії, що пов'язані з останніми подіями в Україні. Андрій Дружинін 050 442 30 41, Людмила Гребінь 067 9139747

### **ПРОФЕСІЙНА АСОЦІАЦІЯ ДИТЯЧИХ АНАЛІТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ (ПАДАП)**

Професійна асоціація дитячих аналітичних психологів (ПАДАП) продовжує професійну Лінію допомоги: безкоштовну супервізійну роботу з колегами, дитячими психологами.

Контакты: 0667486695 – Інна, [inna.kyryluk@gmail.com](mailto:inna.kyryluk@gmail.com)

0997530949 – Наталія, [natashaspencer@hotmail.co.uk](mailto:natashaspencer@hotmail.co.uk)

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У ПАТРИАРШОМУ СОБОРІ ВОСКРЕСІННЯ ХРИСТОВОГО В КИЄВІ**

Порадня для тих, хто пережив жахливі події або став свідком насильства стосовно іншої людини.

Безкоштовно, анонімно, конфіденційно.

ОБОВ'ЯЗКОВО! за попереднім записом

Пн.-Пт. з 9.00 до 17.00

Тел. (068) 114 38 47

м.Київ, вул.Микільсько-Слобідська, 5

### **ЛІКАРІ БЕЗ КОРДОНІВ**

Безкоштовні психологічні консультації, тренінги.

«Гаряча лінія»: 044 253 77 56

## Інформація про авторів

- Бочкор Н.П.** психолог, консультант Національної дитячої «гарячої лінії»
- Дубровська Є.В.** дитячий психіатр, психотерапевт ДУ «Інститут педіатрії, акушерства і гінекології», тренер ВГО «Жіночий консорціум України»
- Залеська О.В.** кандидат психологічних наук, рутер ІААР, психоаналітичний психотерапевт, голова етичної комісії ПАДАП
- Калашник О.А.** психолог, віце-президент Центру «Ла Страда-Україна»
- Ковальчук Л.Г.** кандидат педагогічних наук, віце-президент Центру «Ла Страда-Україна»
- Левченко К.Б.** доктор юридичних наук, професор, кандидат філософських наук, президент Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна»
- Лунченко Н.В.** науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
- Панок В.Г.** доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
- Рєпнова Т.П.** доцент кафедри психології та загальнонаукових дисциплін Одеського інституту МАУП, кандидат психологічних наук, практичний психолог-методист, науковий керівник студентського наукового гуртка «Психея»
- Соловйова О.Д.** тренер ВГО «Жіночий консорціум України»
- Худякова Н.Ю.** доцент кафедри практичної психології та психосоматики ІСПСК НПУ імені М.П.Драгоманова, кандидат психологічних наук, психоаналітичний психотерапевт, керівник Психологічного центру на Березняках



**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА  
З ДІТЬМИ У КОНФЛІКТНИЙ  
ТА ПОСТКОНФЛІКТНИЙ ПЕРІОД**

**методичні рекомендації**

**Верстка та дизайн обкладинки:**

Н.В. Тілікіна

**Редактор**

М.М.Ілляш

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 4,9.

Тираж 1000 прим. Замовл. \_\_\_\_

Надруковано у друкарні ТОВ «Агентство «Україна»  
01054, м. Київ, вул. Гончарова, 55  
(Свідоцтво про реєстрацію серії ДК № 265 від 30.11.2000 р.)