

Марія Заміщак

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
Університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
dpszammeri@gmail.com

Андрій Проць

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна
andrii.prots@dspu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИХ ПРОГРАМ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У зв'язку з бойовими діями у східних областях в Україні, виникло таке явище, як вимушене переселення людей. Серед переміщених осіб переважну кількість становлять жінки та діти. Їм потрібно пристосуватися до нової території, будинку, ментальності людей, до місцевої культури, традицій. Потрібно вміти справитися з страхом, тривожністю, стресом, невизначеністю, депресією, агресією та жити в нових умовах.

Метою психосоціальної реабілітації є відновлення психологічної рівноваги дитини, яка була порушена внаслідок кризової травматичної події. Внутрішньо переміщені діти часто переживають тяжкі втрати: вони втрачають свої домівки, розлучаються або зовсім втрачають близьких. Спогади про пережиті бомбардування та весь жах, який дитина бачила на власні очі, залишають незабутній слід у її психіці, і це не проходить без наслідків.

В стані травми головним відчуттям є страх і почуття безпорадності, адже дитина потрапила в обставини, з якими вона не здатна впоратися. Переляк,

тривога, смуток, агресія — це природні емоційні реакції на такі обставини. Однак якщо з цими емоціями нічого не робити, цей психоемоційний стан може затягнутися і перейти в хронічну форму. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є надзвичайно небезпечним для психічного здоров'я дитини. При ПТСР, окрім посилення перерахованих емоційних станів, виникають нав'язливі хворобливі спогади, постійне відчуття небезпеки, недовіра до навколишнього світу, нічні кошмари, підвищена агресивність або, навпаки, емоційний анабіоз – відхід у себе. Цей стан потребує негайної психологічної допомоги та реабілітації, щоб допомогти дитині відновити емоційний баланс і подолати наслідки травматичного досвіду.

Основним завданням у процесі реабілітації є встановлення внутрішнього контакту з дитиною. У цьому випадку не має значення кількість психологічних знань чи дипломів. Важливіше відчутти дитину, зрозуміти її межі, рівень довіри чи недовіри. Іноді цей процес може зайняти багато часу, але саме це є найважливішим у реабілітації [2; 5].

Психологи застосовують арттерапевтичні методи, які допомагають дітям виражати свої почуття та емоції через творчість. Серед таких методів: а) розмальовка, малювання та плетіння мандал-оберегів: ці техніки допомагають дітям розслабитися, зосередитися і візуалізувати свої переживання у вигляді символів, що мають для них особливе значення; б) робота з восковим пластиліном та природними матеріалами на паперових тарілочках: ці методи використовуються для розвитку творчих здібностей, а також для зниження рівня стресу і тривоги, дозволяючи дітям працювати з тактильними матеріалами; в) спонтанне малювання, спільне малювання, створення групового малюнка: малювання без конкретної мети допомагає дітям висловити свої емоції без страху бути осудженими, а групова робота створює атмосферу підтримки і взаємодії; г) творення індивідуальних та групових колажів: ця методика допомагає дітям організувати свої думки та почуття, працюючи з різними зображеннями, що може сприяти процесу самовираження та розуміння власних емоцій. Ці арттерапевтичні методи допомагають дітям розпізнати і обробити свої травми

через творчість, що є важливим кроком на шляху до їхнього емоційного відновлення [2; 5].

Розробка алгоритму роботи з психокорекційною казкою є ефективним методом для допомоги дітям у вирішенні емоційних проблем, зокрема травм, пов'язаних з війною чи іншими стресовими ситуаціями. Цей підхід включає кілька етапів, які допомагають дитині обробити свої переживання через казкову історію та її аналіз. А саме: 1) створення казки. Психолог може вибрати готову авторську казку або створити власну. Важливо, щоб головний герой казки був схожий на дитину, з якою працюють, і мав схожі проблеми. Проблема героя повинна відображати переживання дитини, а розвиток подій у казці повинен вести до позитивного вирішення цієї проблеми; 2) прочитання та обговорення казки. Після того, як казка буде прочитана, важливо обговорити її з дитиною.

Особливо важливо акцентувати увагу на тому, як герой справляється зі своєю проблемою. Це дозволяє дитині знайти схожості між собою та героєм казки, а також побачити, як можна вирішити свої власні проблеми. Для цього обов'язковими є два питання: «Чому нас ця казка може навчити?», «Кого нагадує головний персонаж казки?». Відповіді на ці питання допомагають дитині знизити емоційну напруженість, усвідомити можливі способи вирішення своїх проблем і перенести цей досвід у своє реальне життя. Наступний етап, малювання та драматизація. Ефективність казкотерапії значно зростає, якщо поєднувати її з малюванням та драматизацією. Дитині можна запропонувати намалювати або продраматизувати найцікавіший момент казки. Цей процес дає змогу дитині не лише краще зрозуміти казкову ситуацію, але й активно втручатися в її перебіг, що позитивно впливає на її емоційне самопочуття.

Третій, робота з мультфільмами. Іншим ефективним методом є використання мультфільмів, особливо у роботі з дитячими страхами. Мультфільми, які можна використовувати, включають такі, як «Монсики "Страх-страхів"», «Нічний монстр або Як перемогти свій страх», «Нітрохи не страшно» та інші. Після перегляду мультфільму необхідно проаналізувати його, виділити способи подолання страхів та обговорити уроки, які можна винести з

мультфільму. Крім того, дитина може намалювати або відтворити через драматизацію найцікавіші моменти мультфільму. Четвертий, озвучення мультфільмів. Як додатковий варіант роботи з мультфільмами, можна видалити озвучення з мультфільму (якщо в ньому немає тексту), і дати дитині можливість самостійно придумати репліки для героїв. Це дозволяє дитині вільно виражати емоції героїв, а також звернути увагу на їхні почуття, що сприяє розвитку емоційного інтелекту і вміння розпізнавати емоції у себе та оточуючих.

Таким чином, поєднання казкотерапії, малювання, драматизації та аналізу мультфільмів є потужним інструментом у процесі корекції дитячих травм, що дозволяє дитині через творчість, співпереживання і розмови знайти способи вирішення своїх проблем і знизити емоційну напруженість.

Науковці [2; 3] виділяють два основні етапи в роботі з дитячими страхами, які допомагають дитині справлятися з емоціями та знижувати рівень тривоги: 1) ідентифікація з об'єктом страху: Цей етап передбачає включення об'єкта страху у себе, що дає дитині можливість контролювати свій страх. Це дозволяє не просто усвідомити наявність страху, а й створити відчуття, що дитина може управляти цією емоцією; 2) дистанціювання від об'єкта страху: Після того як дитина починає розуміти свій страх, наступним кроком є віддалення від нього. Це можна зробити через уявлення страшного об'єкта в незвичному або смішному контексті (наприклад, додавання смішних елементів до малюнка страшного об'єкта або уявлення його в комічній ситуації). Такий підхід допомагає дитині змінити своє сприйняття об'єкта страху, перетворюючи його з чогось загрозливого на щось менш страшне або навіть смішне. Також важливою частиною цього процесу є співпереживання з об'єктом страху.

У процесі роботи з дитячими страхами важливим етапом є розмова про природу страху. Дитині пояснюється, що страх може бути корисним — він захищає нас, допомагає уникати небезпек і зберігає життя. Однак є й такі страхи, які виникають без реальних підстав, часто через уяву, і вони можуть заважати жити повноцінно. Завдання полягає в тому, щоб навчити дитину розрізняти ці види страху та ефективно справлятися з тими, що створюють перешкоди. Під час

бесіди з дитиною важливо дати їй зрозуміти, що страхи є природною частиною життя кожної людини. Всі люди мають страхи, і з ними можна навчитися справлятися. В результаті такої розмови емоційна напруга дитини зазвичай знижується, оскільки вона отримує розуміння, що страхи не є чимось надприродним або шкідливим, і що їх можна контролювати [1].

Після цього етапу, коли дитина отримала нові уявлення про страхи, можна перейти до практичних форм роботи, таких як казкотерапія, малювання, ліплення, драматизація, а також обговорення мультфільмів і книг, що допомагають дитині ще раз обміркувати страхи і способи їх подолання. Ці методи не тільки допомагають знизити або зняти страхи, але й формують стійкі навички їх подолання [4].

Завершальний етап передбачає підведення дитини до важливого висновку: якщо страх нас охороняє, допомагає, то треба "втекти від нього", а якщо страх заважає, потрібно "бігти до нього" — це означає, що, зустрічаючись зі своїм страхом, ми втрачаємо його силу, і він перестає нас контролювати. Цей підхід сприяє тому, що дитина починає відчувати себе більш впевнено та здатною долати власні страхи.

Отже, психосоціальні програми реабілітації є важливою частиною процесу відновлення постраждалих від травм війни чи катастроф, допомагаючи їм не лише впоратися з наслідками травми, а й повернутись до повноцінного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батлер Дж. Подолати соціальну тривогу / пер. з англ. Д. Бусько ; Наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Укр. катол. ун-ту : Свічадо, 2014. 96 с.4.
2. Вітвіцька А. Я., Бригадир М. Б. Як говорити з дітьми про війну, смерть і втрату. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С. 130-131.
3. Новікова О. Ф.,Амоша О. І., Антонюк В. П. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія; НАН України, Ін-т економіки пром-сті. Київ, 2016. 448 с.

4. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119

5. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. №. 1. С. 1-7.

Марія Заміщак

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний
Університет імені Івана Франка
м.Дрогобич, Україна
dpszammeri@gmail.com

Роман Сторонський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
спеціальність «Психологія»,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
м.Дрогобич, Україна
roman.r.stoponskyi@dspu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМ ВІЙНИ У ДІТЕЙ

Травми війни у дітей – це складний процес, який може мати глибокий вплив на психічне та емоційне здоров'я дитини. Діти можуть переживати різні етапи, проходячи через різні стадії травматичного переживання в залежності від віку, психоемоційного стану та умов, в яких вони знаходяться. Ось кілька ключових етапів проживання травм війни у дітей, коли дитина стикається з горем, її особистість проходить через кілька етапів[1; 2]

1. *Період заперечення.* Дитина зустрічається з подією, яка є абсолютно новою для неї, і спочатку не може зрозуміти, що це таке, як з цим жити, і чому