

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ АДАПТАЦІЇ
ДІТЕЙ, ЯКИХ ЕВАКУЙОВАЛИ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Меньшова Ірина Миколаївна
Керівник: Грединарова О.М. к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Меньшовій Ірині Миколаївні

Тема роботи Соціально-психологічні технології адаптації дітей, яких евакуювали з зони бойових дій

керівник роботи Грединарова О.М. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести психологічний аналіз особливостей емоційних станів дітей, яких евакуювано з зони бойових дій; визначити ознаки стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуювано з зони бойових дій; проаналізувати соціально-психологічну адаптацію в науковій літературі; визначити особливості соціально-психологічної адаптації в умовах благодійних хабів для дітей, яких евакуювано з зони бойових дій; розробити програму соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуювано з зони бойових дій.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 1	Гречинарова О.М., доцент		
Розділ 2	Гречинарова О.М., доцент		
Висновки	Гречинарова О.М., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2023	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ І.М. Меньшова

Керівник роботи _____ О.М. Гречинарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гречинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 сторінок, 2 таблиця, 51 джерело, 1 додаток.

Об'єктом дослідження: адаптація дітей.

Предмет дослідження: соціально-психологічні технології адаптації дітей, який евакуйовано з зони бойових дій.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз ознак стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій, на основі отриманих даних розробити та впровадити програму направлену на регулювання власних психічних станів, адаптування до стресу, покращення психологічного благополуччя та ефективній соціально-психологічній адаптації, дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Гіпотеза 1: Попереднє надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам сприяє відновленню психофізіологічного стану особистості, а також її соціальних функцій, і в свою чергу, сприятиме успішній інтеграції особистості в суспільство. Гіпотеза 2: Батьківський потенціал, є базовою частиною ефективної соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі ознак стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій, та розробці програми направленої на регулювання власних психічних станів, адаптування до стресу, покращення психологічного благополуччя та ефективній соціально-психологічній адаптації, дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблена програма можуть бути використані психологами, батьками, вчителями, при роботі з дітьми, яких евакуйовано з зони бойових дій

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ДІТИ, ЕВАКУАЦІЯ, ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ, СТРЕС, БАТЬКИ, ПТСР.

SUMMARY

Menshova I.M. Socio-Psychological Technologies of Adaptation of Children Evacuated from the War Zone.

Master's thesis: 87 pages, 2 tables, 51 sources, 1 appendix.

The object of the study: adaptation of children.

The subject of the study: socio-psychological adaptation technologies of children evacuated from the war zone.

The purpose of the research: to conduct a theoretical analysis of the signs of stress and adaptation disorders of children evacuated from the war zone, based on the obtained data to develop and implement a program aimed at regulating their own mental states, adapting to stress, improving psychological well-being and effective social-psychological adaptation of children , who were evacuated from the combat zone.

Hypothesis 1: Preliminary provision of psychological assistance to forcibly displaced persons contributes to the restoration of the psychophysiological state of the individual, as well as his social functions, and in turn, will contribute to the successful integration of the individual into society. Hypothesis 2: Parental potential is a basic part of effective social and psychological adaptation of children evacuated from the war zone.

The scientific novelty of the research consists in the comprehensive analysis of signs of stress and adaptation disorders of children evacuated from the combat zone, and the development of a program aimed at regulating their own mental states, adapting to stress, improving psychological well-being and effective social and psychological adaptation, of children evacuated from combat zones.

The practical significance of our research is that the results of the study and the developed program can be used by psychologists, parents, and teachers when working with children who were evacuated from the war zone

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, CHILDREN, EVACUATION, COMBAT ZONES, STRESS, PARENTS, PTSD.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ, ЯКИХ ЕВАКУЙОВАНО З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.....	10
1.1. Діти та війна: визначення та особливості.....	10
1.2. Ознаки стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.....	23
РОЗДІЛ 2. ТЕХНІКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКИХ ЕВАКУЙОВАНО З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ.....	33
2.1. Соціально-психологічна адаптація в науковій літературі.....	33
2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації в умовах благодійних хабів для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій	46
2.2.1. Підтримка адаптації та розвитку навичок виходу з кризової ситуації серед внутрішньо переміщених осіб у просторі хаб «Завжди разом».....	51
2.2.2. Батьківський потенціал, як базова частина ефективної соціально- психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.....	53
2.3. Програма соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.....	57
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна загарбницька війна росії проти України кардинально змінила життя та змусила змінити пріоритети українського населення. На шляху до перемоги українці зіткнулися з великими викликами, про які переважна більшість з нас знала лише з книжок та фільмів.

Активні бойові дії, постійні ракетно-артилерійські обстріли та бомбардування всієї території України, а також окупація значних територій російськими військовими значно підвищили небезпеку для всього населення України, а особливо дітей.

Раптовість початку бойових дій, а також психологічна та організаційна неготовність багатьох сімей до евакуації створили численні труднощі та ускладнення в їх розселенні. Певна частина сімей була змушена переїхати вдруге з 2014 року – спочатку з тимчасово окупованих районів Донецької та Луганської областей на підконтрольні Уряду України території, а потім, після повномасштабного російського вторгнення в Україну, в інші, безпечніші регіони чи за кордон. Деякі родини відмовлялись від запланованої евакуації в перші дні російського вторгнення і тому були змушені терміново змінити місце проживання після початку збройної агресії.

На початку війни, після прийняття рішення про переїзд, значна частина українців мала проблеми з пошуком безпечних шляхів втечі, зокрема з районів, віддалених від обласних центрів. Зміщення лінії фронту, підірвані мости та шахтні дороги блокували більшість відомих маршрутів. Сім'ї витрачати дні на пошуки інформації про способи втечі з небезпечних зон. Частина українців евакуюювались пішки. Через значну кількість блокпостів, комендантську годину та велику кількість транспорту, переїзд до західних та центральних областей України тривав кілька днів.

Прийнявши вимушене рішення залишити постійне місце проживання, родини насамперед мотивували необхідністю уникнути небезпеки в умовах постійних обстрілів та загрози для своїх дітей.

Більшість людей сучасного українського суспільства перебувають під впливом стресу. Час, у який ми живемо, підвищує психологічний стрес не лише у дорослих, а й у дітей, а особливо тих, хто пережив окупації, та був евакуйований з зони бойових дій. З цієї причини виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перевантаження психіки і фізіологічних систем організму під впливом емоційних факторів.

Проблема психоемоційних розладів та наслідків негативного впливу тривалого стресу на організм дитини сьогодні вирізняється своєю гостротою. Емоційна проблематика евакуйованих дітей з зони бойових дій, проявляється підвищеною тривожністю, надмірним психологічним напруженням, внутрішнім дискомфортом, агресивністю, емоційною лабільністю, невпевненістю, проблемами з прийняттям вольових рішень та адаптацією.

Тому, актуальність і недостатній рівень розробки означеної проблеми зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи магістра: «Соціально-психологічні технології адаптації дітей, який евакуйовано з зони бойових дій».

Об'єктом дослідження: адаптація дітей.

Предмет дослідження: соціально-психологічні технології адаптації дітей, який евакуйовано з зони бойових дій.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз ознак стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій, на основі отриманих даних розробити та впровадити програму направлену на регулювання власних психічних станів, адаптування до стресу, покращення психологічного благополуччя та ефективній соціально-психологічній адаптації, дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Гіпотеза 1: Попереднє надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам сприяє відновленню психофізіологічного стану особистості, а також її соціальних функцій, і в свою чергу, сприятиме успішній інтеграції особистості в суспільство.

Гіпотеза 2: Батьківський потенціал, є базовою частиною ефективної соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

У відповідності з метою та гіпотезою визначені завдання дослідження:

1. Провести психологічний аналіз особливостей емоційних станів дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.
2. Визначити ознаки стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.
3. Проаналізувати соціально-психологічну адаптацію в науковій літературі.
4. Визначити особливості соціально-психологічної адаптації в умовах благодійних хабів для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.
5. Розробити програму соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі ознак стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій, та розробці програми направленої на регулювання власних психічних станів, адаптування до стресу, покращення психологічного благополуччя та ефективній соціально-психологічній адаптації, дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблена програма можуть бути використані психологами, батьками, вчителями, при роботі з дітьми, яких евакуйовано з зони бойових дій

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ, ЯКИХ ЕВАКУЙОВАНО З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1. Діти та війна: визначення та особливості

Діти все частіше стають жертвами війни і подій, схожих на них. З 24 лютого 2022 року сотні тисяч дітей страждають від вибухів, стрілянини, вбивств і терактів. Багатьом з них вдалося уникнути цих ситуацій, але вони залишаються в небезпеці. Війна дуже сильно відбивається на психіці українських дітей. Страх смерті, хвилювання за своїх близьких, нерозуміння того, коли закінчиться цей жах, чи так тепер буде завжди. Звичайно, все це не пройде безслідно і проявиться в дорослому віці.

Ніхто не готував наших дітей до війни і сприйняття подій, які відбуваються. Діти постійно напружені, бо не знають, що їх чекає завтра. У них бувають кризи, істерики, непокора та суперечки з іншими дітьми. Другий важливий момент – соціалізація. Поки діти цього позбавлені, а вони потребують спілкування з однолітками. Відсутність спілкування або недостатня його кількість виражається в потребі бути почутим, відчутти себе значущим і самовиразитися. Зараз багато дітей покинули свою батьківщину і змушені жити на чужій території. Це, у свою чергу, сприймається як відсутність розуміння того, чому вони повинні залишити свої іграшки та колишнє життя. Виникає тривога, страх, нерозуміння, смуток і незнання того, як себе поводити. Багато дітей зараз борються з депресією, не хочуть говорити, відсторонюються, стають агресивними, а у підлітків, це проявляється у девіантній поведінці (вживанні алкоголю чи наркотиків) [42].

На сьогоднішній день, постає головне питання: «Як війна може вплинути на майбутнє підростаючого покоління?». Загальної відповіді не існує, але ми з впевненістю можемо говорити про те, що діти вічно боятимуться, що знову може спалахнути війна і буде щось погане. Але, тут є позитивні сторони, діти війни завжди матимуть запасний план, незалежно від ситуації. Вони ніколи більше не будуть жити одним днем і вже матимуть великий життєвий потенціал, стійкість та цінності, що і зараз дозволяє рости повноцінними і сильними людьми, незважаючи на отримані травми. Це цінності в сім'ї, де всі піклуються один про одного, цінності дружби, доброти до інших людей і цінування моментів життя. Війна залишає відбиток на дітях різного віку. Діти до року бояться гучних звуків, до 5 років мають проблеми з сечовипусканням вночі, а діти до 8-9 років бояться смерті і бачать кошмари. Підлітки боїться смерті та страху за своїх близьких. Ці симптоми є у всіх дітей, але у деяких вони проявляються більше, а у інших менше.

В. Зливков, зазначає, що сьогоднішні українці – а саме «діти» представники найбільшого в історії нашої країни режиму припинення вогню, який тривав понад 70 років. 70 років без воєн, фактично ми вже третє покоління без «дітей війни», а сьогоднішні діти мали б бути першим поколінням, яке не передало б травми війни своїм нащадкам. Велика російсько-українська війна 24 лютого 2022 року перезапустила механізм міжпоколінної травми [13, 20].

На сьогодні, приблизно 80-90% жертв бойових дій станове цивільне населення, жінки та діти. За оцінками, у світі налічується близько 22 мільйонів біженців, половина з яких – діти, а ще від 20 до 25 мільйонів внутрішньо переміщених осіб живуть у своїх країнах, але не можуть повернутися додому.

Дослідження евакуйованих дітей показують, що поширеність емоційних і поведінкових розладів є високою, при цьому найпоширенішими діагностичними категоріями є посттравматичний

стресовий розлад, тривога з розладами сну та депресія. Частоту цих захворювань важко оцінити, але більшість досліджень виявили значно більшу частоту цих захворювань порівняно з контрольною популяцією. Наприклад, дослідження евакуйованих дітей з зони бойових дій повідомляють про рівень тривоги від 49% до 69%, причому поширеність різко зростає, коли батьки зазнали тортур або коли сім'ї були розділені. Окрім потреб таких дітей щодо психічного здоров'я, існують дослідження, які висвітлюють значні проблеми фізичного здоров'я. Наприклад, медичне дослідження виявило, що 30% евакуйованих дітей страждають від хвороб, які вимагають подальшого лікування: анемія, паразитарні інфекції та карієс. Крім того, 43% виявились позитивними на поверхневий антиген гепатиту В і 20% латентно інфіковані бактеріями туберкульозу [10, 69].

Розлука з рідними, в тому числі з батьком, також впливає на психологічний стан і фізичне самопочуття дітей, це зазвичай призводить до значних психологічних проблем і залежить насамперед від реакції матері на відсутність чоловіка, безпеки нового місця проживання, підтримки з боку громади, тобто. тривожність і ознаки депресії можуть посилюватися у дітей і підлітків, але рідко досягають патологічного рівня [10, 69].

Сімейні історії під час війни є різні та унікальні, але в той же час труднощі, з якими стикаються діти та дорослі, часто схожі. Дуже багато залежить від того, чи були діти зі своїми батьками в окупації, чи просто спасались від бомбардування з прифронтових містак України, скільки страху та наслідків дитина отримає від цього досвіду, все це залежить від ряду аспектів [7]:

- як довго родина перебувала безпосередньо у вирі травматичних подій;
- що саме пережила і побачила дитина;
- скільки втрат пов'язано з переживаннями (втрата людини з боку рідних, друзів і т.д.);

- вік дитини;
- хто з дорослих був з дитиною у важкі хвилини;
- в яких обставинах зараз знаходиться дитина і т.д.

У разі війни діти, де б вони не жили, бачать, що відбувається, читають новини, дивляться відео і не почуваються в безпеці. У психологічній науці, є поняття «травми свідка», тому діти бояться, що це горе, це нещастя і ця втрата також прийдуть до них додому. Відповідно, у дітей підвищується рівень тривожності. Тому дуже важливою є поведінка батьків і те, як вони можуть подбати про емоційну та фізичну безпеку дитини, що зумовлює загальний стан психічного здоров'я.

Наталія Євдокимова визначає фактори ризику проблем психічного здоров'я у дітей під час війни [10, 70]:

Батьківські фактори:

- посттравматичний стресовий розлад у батьків;
- депресія матері;
- тортури, особливо матерів;
- розлучення або смерть батьків;
- спостереження за безпорадністю батьків;
- батьківська недооцінка рівня стресу своїх дітей;
- втрата роботи батьків або їх безробіття;

Дитячі фактори:

- кількість пережитих або побачених травматичних подій;
- мовні проблеми;
- ПТСР, що призводить до тривалої вразливості до стресових ситуацій;
- проблеми з фізичним здоров'ям через травму або недостатнім харчуванням;
- підлітковий вік, особливо коли є вимушена або тотальна залежність від значимих дорослих.

Фактори навколишнього середовища:

- кількість переміщень всередині або за межі країни в пошуках постійного безпечного притулку;
- бідність;
- культурна ізоляція;
- тривалість перебування в таборі для біженців.

Коли мова йде про психіку та мозок дитини, то безпека – це те, що становить здорове сприйняття реальності, довіру до світу та людей. Зараз діти не відчувають фізично безпечними, і це призводить до когнітивних розладів. Дитина відчуває, що їй можуть завдати шкоди і що навіть її батьки не захищені. І коли дитина систематично перебуває в стані небезпеки, створюються нейронні зв'язки, які відповідають за страх. Дитина починає хвилюватися, відчувати стрес, а в мозку підвищується кортизол. Зазвичай, це позначається на поведінці, емоціях і стані дитини [45].

Дитина не може постійно плакати, переживаючи втрату. Вона може робити вигляд, що взагалі нічого не сталося, не проявляти своїх почуттів, щоб не перевантажувати батьків. Діти, також, можуть сміятися, а іноді і плакати. Навпаки, буває, що дитина починає добре вчитися, добре поводитися і бути надмірно слухняним. Але, такий спосіб переживання горя може бути руйнівним, оскільки змушує дитину думати, що вона контролює ситуацію, і тоді з її батьками нічого не станеться. Це метод контролю, пов'язаний з магічним мисленням. Тому, батьки повинні спостерігати за дитиною і давати їй переживати так, як вона може.

Діти часто грають, і в іграх вони можуть створювати похорони та цвинтарі, відтворювати смерті та важкі емоції, але це нормально, і не варто забороняти. Тому що гра має терапевтичний ефект для дитини. Але, якщо дитина постійно і систематично грає в жахи, у грі немає надії і виходу, змінюється її настрій, наприклад, вона стає примхливою або агресивною, доцільно звернутися до фахівця [45].

Для деяких дітей додатковим викликом є зміна країни проживання, коли все навколо нове, незнайоме і незрозуміле, нова мова, традиції, основні правила взаємодії в суспільстві.

У стресових кризових ситуаціях діти реагують інакше, ніж дорослі. Ці реакції часто залежать від віку та ступеня порушення базової безпеки у дітей. Діти, як правило, здатні справлятися зі змінами в житті та адаптуватися до нових обставин набагато швидше, ніж дорослі.

Але є й ті, кому ці зміни даються набагато складніше з різних причин:

- може змінитися звична поведінка;
- можуть виникнути різні емоційні реакції;
- можуть замикатися в собі;
- бути занадто слухняними і тихими;
- стати незалежними від значимих рідних;
- поринути у світ ігор та гаджетів [7].

У перший період після травми та змін у житті дитини часто буває так, що у дорослих, які підтримують дитину, вистачає сил лише на виконання основних завдань: нагодувати, одягнути, помити, тощо. Діти залишаються наодинці зі своїм досвідом і виявляють, що спроби поговорити та поділитися часом ігноруються, що призводить до агресії чи сліз з боку батьків чи дорослих.

На тлі такого спілкування дитина відсторонюється або, навпаки, починає активно привертати до себе увагу, змінюючи свою переважно негативну поведінку. Дорослим також потрібен час, щоб прийти до тями, відновитися, почати встановлювати контроль над своїм життям і знову почати матеріально забезпечувати себе та своїх дітей. І в цьому випадку ресурсів для дитячих переживань абсолютно не вистачає.

Дослідники, які займаються теоретичними та практичними аспектами психологічної підтримки дітей під час війни, найчастіше працюють з такими поняттями, як психологічна травма, стрес

(короткочасний чи хронічний), посттравматичний стресовий розлад, ситуації депревації, скорбота (горе, реакція тривалого горя) і кумулятивна втрата.

Психологічна травма або психотравма - життєва подія, пов'язана з психотравмуючим впливом навколишнього середовища або гострими емоційними міжособистісними взаємодіями, що викликають сильні переживання і нездатність суб'єкта адекватно реагувати, а також стійкі патологічні зміни психічного життя [25, 12].

Титаренко Т.М. дає визначення поняттю «стрес» - це природний стан підвищеної уваги, загальний стан реакції на щось нове, несподіване, неприємне з емоційним і фізичним напруженням, хвилюванням і мобілізацією. Стрес зазвичай виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, негайно реагувати на загрози. Все, що нас хвилює, виводить з рівноваги, змушує страждати, змушує задуматися про причини та наслідки, не тільки переживається як стрес, але й запам'ятовується, що в результаті, стає подією в нашому житті та джерелом нового досвіду [37, 10].

Стрес можна поділити на: короткочасний (гострий) стрес і тривалий (хронічний) стрес, який по-різному впливає на здоров'я людини. Тривалий або хронічний стрес має більш серйозні наслідки для організму. Гострий стрес зазвичай приходить швидко і несподівано. Його кінцевий ступінь - шок. Якщо людина не справляється з шоковою ситуацією, постійно повертається до неї і згадує пережите, гострий стрес зазвичай переходить в хронічний. Хронічний стрес може протікати без гострої стадії стресу, якщо постійно не діють, незначні фактори - напружені стосунки з кимось, незадоволеність будь-якою ситуацією та інші фактори постійної дії [44, 36].

Найбільш інтенсивно досліджується так званий посттравматичний стресовий розлад.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відстрочена або стійка реакція на стресову подію (короткострокову чи тривалу) виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, який може спричинити глибокий дистрес майже у будь-кого [14, 40].

Цей розлад характеризується, зокрема, наступним чином [32, 19]:

- повторювані переживання травматичних подій (сни, думки, тощо);
- уникнення стимулів, пов'язаних із травмою (думки, люди, місця, тощо);
- зниження загальної здатності до переживання (зменшення соціальних контактів);
- значне зниження інтенсивності емоційних реакцій;
- забування в пам'яті про травму;
- симптоми, як порушення сну, проблеми з концентрацією уваги.

Як зазначає О.А. Резнікова «депривація» - це втрата чого-небудь, позбавлення. Терміни «психічна депривація», «психічний голод» і «психічна недостатність» використовуються як еквівалентні терміни.

Ситуація депривації - це життєва ситуація, в якій немає можливості задовольнити важливі психологічні потреби.

Під переживанням депривації розуміється той факт, що людина раніше стикалась з ситуацією депривації, і в результаті в кожному нову подібну ситуацію вона входить з дещо зміненим, більш чутливим або, навпаки, загартованим психічним складом.

Соціально-психологічними наслідками депривації є страх перед людьми, а потім численні нестабільні та недиференційовані відносини, в яких проявляється настирливість і непереборна потреба в увазі та любові. У цьому випадку статеві прояви можуть бути як аутичними, так і неконтрольованими. Емоційні прояви характеризуються бідністю і часто явною схильністю до гострих афектів, а також дуже низькою толерантністю до фрустрації [32, 21].

В психологічній літературі «горе» розглядається як процес, за допомогою якого людина переживає біль втрати, одночасно відновлюючи рівновагу в житті.

Переважаючим почуттям втрати є смуток, але є також почуття горя, провини та сорому.

Горе як психологічний стан розглядається на трьох рівнях [32, 26]:

- психофізіологічні (фізичні страждання – судоми, спазми, виснаження);
- психічні (емоційне напруження, почуття провини, ворожі реакції у стосунках з іншими людьми, підвищена дратівливість, тощо);
- поведінкові (зміна моделей поведінки – поява марнославства, хаосу).

Існує типова послідовність фаз переживання втрати (шок - переживання - прийняття), але це не обов'язково слідує одна фаза за іншою, вони також можуть накладатися.

Переживання горя є індивідуальним процесом. Етапи, рівні досвіду можуть існувати в будь-яких конкретних комбінаціях, які можуть перешкоджати або сприяти позитивним змінам.

У психології існує поняття чистої втрати (втрата людини, з якою були близькі і добрі стосунки) і складної втрати (якщо стосунки з покійним були непростими). Чиста втрата легше переживається емоційно, ніж комплексна втрата, коли людина відчуває складний спектр почуттів, включаючи виражену провину.

Дослідження травм у дитинстві свідчать про те, що раннє жорстоке поводження або несприятливе виховання має значний вплив на загальне психічне здоров'я дорослих у загальній популяції. У багатьох випадках різні види дитячої травми переживаються протягом одного періоду часу. Кумулятивна травма – це переживання множинних травм дітьми та дорослими за короткий проміжок часу [10, 42].

Дуже багато евакуйованих дітей з бойових дій бачили смерть, переживали втрату рідних, чи навіть когось з батьків (найчастіше це батько), якого забрали російські військові і він більше не повернувся чи батько військовий, який загинув захищаючи країну.

Дитина може пройти через усе, якщо тільки їй сказати правду і дозволити поділитися з тими, хто її любить, природними почуттями, які відчувають люди, коли страждають. З одного боку, деякі батьки заперечують, що діти недостатньо розвинені, щоб пережити справжнє горе. З іншого боку, вони просто бояться, наскільки глибоко діти можуть страждати від втрати, і хочуть позбавити або захистити їх від страждань.

Дитячі захисні реакції на втрату можуть дратувати і турбувати дорослих. Діти можуть бути не в змозі вербалізувати свою реакцію, іноді їм легше висловлюватись, розповідаючи історію або зображуючи свій досвід у малюнках.

Діти часто пригнічують власне горе собі на шкоду. Горе - це поведінка, яку навчили. І слова, і дії дорослих вчать дитину сприймати горе та інший життєвий досвід [32, 27].

Почуття провини може бути особливою проблемою для дітей, які переживають травму. Втрата батьків завжди важка через двоїсте ставлення дитини до батьків. Оскільки виховання дітей часто пов'язане з розчаруванням, і цілком природно, що діти в стані агресії та образи іноді ненавидять своїх батьків. Коли один із батьків помирає, діти можуть відчувати провини та боятися, що вони стали причиною смерті. Це почуття провини можна пом'якшити, якщо дорослі з розумінням переконують дитину, що вона не винна.

Джон Боулбі описує три стадії дитячого горя, подібні до трьох стадій дорослого горя [25]:

1. Фаза протесту - коли дитина відкидає і чинить опір ідеї смерті та втрати;

2. Фаза дезорганізації - в якій дитина поступово усвідомлює, що втрачена любляча людина ніколи не повернеться;

3. Фаза реорганізації - на якій відбувається процес прийняття втрати та остаточне прощання.

Протягом цього часу діти повертаються до життя, хоча іноді вони перегруповуються, коли стикаються з чимось, що нагадує їм про горе. Діти горюють менший період часу, ніж дорослі, якщо їх смуток не турбують і не порушують.

Джордж Е. Вільямс виділяє 5 стадій горя в дитинстві.

1. Заперечення та ізоляція;

2. Злість, діти більш відкрито висловлюють свій гнів після втрати, на відміну від дорослих;

3. Оперативна фаза, під час якої діти намагаються змінити реальність, наприклад, обіцяючи «Я буду служнячим»;

4 - Депресія, коли гнів дітей спрямований на них самих (кошмари або інші розлади сну, втрата ваги або апетиту, фізичний біль або хвороба);

5 – Фаза дозволу, остання стадія горя, настає, коли дитина нарешті приймає смерть [25, 27].

Лукомська С. аналізує особливості розуміння смерті дітьми різної вікової категорії (таблиця 1.1) [13, 106-107]

Таблиця 1.1.

Особливості розуміння смерті дітьми різної вікової категорії

Вік	Розуміння смерті	Прояви горя
Від 0 до 2 роки	Вони ще не розуміють смерті	Вони реагують на розлуку з батьками підвищеним плачем, зниженням апетиту та пов'язаною з цим втратою ваги, розладами сну та зниженням активності.

Продовження таблиці 2.1

Вік	Розуміння смерті	Прояви горя
Від 2 до 6 років	Смерть як сон, сприйняття смерті як тимчасове явище	Задають багато запитань (Як померлий приймає душ? Як він їсть?) Можлива втрата апетиту, запор або навпаки – діарея, енурез, безсоння, самотність, істерика, надмірна безцільна активність. Часто почуваються винними і вважають себе відповідальними за смерть близької людини, можливо, через те, що вони «поводилися погано та не слухалися». Вони не можуть висловити свої почуття словами і натомість реагують на втрату дратівливістю, агресією та регресією.
Від 6 до 9 років	Смерть остаточна і страшна. Смерть трапляється з іншими, але не зі мною. Смерть розглядається як особа або дух (скелет, дух або ангел).	Їх часто цікавлять конкретні подробиці смерті та те, що відбувається з тілом після смерті. Може відчувати низку емоцій, включаючи провину, гнів, сором, страх, смуток і занепокоєння щодо власної смерті. Можуть поводитися агресивно по відношенню до оточуючих (більше у хлопчиків), дівчатка схильні до аутоагресії. Вони бояться, що можуть сильно захворіти. Відчуй себе покинутими. У мене часто виникають проблеми в школі – погана успішність, конфлікти

Продовження таблиці 2.1

Вік	Розуміння смерті	Прояви горя
Старші діти від 9 років	Всі помруть і я теж. Смерть остаточна та незворотня. Всі помруть і я теж. Смерть остаточна і незворотна	Вони можуть проявляти злість до членів сім'ї, імпульсивність і агресивність. Деякі діти можуть скаржитися на біль, оскільки не можуть визначити, що їх турбує. Можуть відчувати широкий спектр емоцій, але не знати, як з ними впоратися або як говорити про своє горе та почуття, пов'язані з ним. У них часто раптово змінюється настрої і виникає почуття провини за «виживання» — через те, що вони живі, а хтось з рідних помер.

У поведінці дитини при втраті та горювання можуть з'явитися ознаки регресу. Після втрати у дітей можуть спостерігатися поведінкові реакції, характерні для більш раннього віку - енурез, смоктання пальця, капризи, переслідування дорослих. Такий регрес зазвичай тимчасовий.

Непережите горе у дітей характеризується відкритим запереченням, болісними роздумами про втрату через місяці після події та змінами особистості. Дитина, яка одержимо фантазує про возз'єднання, або дитина, яка через кілька місяців відмовляється визнати, що кохана людина насправді померла, не впоралася з горем. До депресії у дітей слід ставитися дуже серйозно. Симптоми депресії у дітей можуть включати замкнутість, апатію, періодичні психосоматичні шлункові або головні болі, кошмари або віддаленість від друзів через агресію чи замкнутість [25].

Як зазначає С. Лукомська, вплив війни на психічне здоров'я дітей визначається психологічними та соціальними наслідками, включаючи зміни у стосунках через смерть, розлуку, відчуження та інші втрати, розпад сім'ї та спільноти, занепад традицій і цінностей, руйнування

інфраструктури. Ці фактори взаємодіють і впливають на сприйняття та розуміння дитиною війни та свого місця в ній. Щоб відновити своє психосоціальне здоров'я та стабільність, дітям потрібні турботливі дорослі, безпека та можливість вчитися та грати [13, 76].

Взагалі, діти України, які протягом півтора років війни пережили ізоляцію, темряву, вимушене переселення та втрачене щасливе дитинство продемонстрували надзвичайну стійкість, але ми можемо з упевненістю сказати, якщо не пропрацювати ці травми війни, вони можуть залишити шрами на все життя.

У мирний час розмовляти з дитиною буває дуже важко, а під час війни це спілкування стає ще більш проблематичним. З одного боку, дорослі постійно стикаються з різними джерелами стресу та потребують підтримки та допомоги, з іншого боку, діти, які вже страждають від наслідків війни, ще переймають емоційний стан дорослих і не говорять про те, що відчувають, щоб не засмучувати батьків. Такі діти закриті або навпаки, виявляють більшу нервову збудженість: гіперактивність, дратівливість, непослух, труднощі з концентрацією уваги, тощо [24, 150].

Саме дорослі несуть відповідальність за стан дитини, навіть якщо їм самим важко, вони повинні правильно донести інформацію до дитини, поговорити з нею, підтримати, подякувати, похвалити, побудувати довірливі стосунки та з розуміння віднестись до того, що відбувається в житті та почуттях дитини. Тому дуже важливо знати ознаки стресу та вміти розрізнати порушення в адаптації дітей під час воєнного стану.

1.2. Ознаки стресу й порушення адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій

Для багатьох сімей евакуація проходила в екстремальних умовах, з відчуттям страху, недосипання, некомфортних умов проживання та побоювань за безпеку дітей.

Шляхи відходу часто обстрілювались російськими загарбниками. Відомі випадки обстрілу цивільних автоколон, евакуаційних автобусів і вокзалів. Багато об'єктів цивільної інфраструктури, особливо дороги, були заміновані. Російські військові досі блокують більшість шляхів евакуації. Це робиться переважно з метою використання мирного населення як живого щита під час контрнаступу та звільнення територій Збройними Силами України. У деяких випадках труднощі евакуації ускладнювалися почуттям розгубленості та нерозумінням майбутніх перспектив.

Ключовим аргументом для евакуації, окрім страху за життя та здоров'я, була ще й огида до життя під російською окупацією.

Залежно від конкретних обставин родини евакуйовувалися та евакууються з небезпечних регіонів як самостійно, без сторонньої допомоги, так і за організаційної та матеріально-технічної підтримки представників органів місцевого самоврядування. На державному рівні працюють евакуаційні поїзди Укрзалізниці. Також місцева влада організовувала перевезення автобусами та мікроавтобусами, а також поліцейським вивезенням людей на бронетехніці. До організації переїзду активно долучаються громадські організації («Допомагаємо виїхати», «Допоможи людям», «Пролісок», «Восток-SOS» та ін.), небайдужі громадяни та волонтери. Завдяки їхній відданості, організованості та ресурсам деякі родини змогли завершити переїзд у відносно комфортних умовах.

Найнебезпечнішим для українців був і залишається виїзд з тимчасово окупованих територій у поєднанні з перетином фільтраційних таборів. Під час фільтрації дорослих і дітей проводились допити та обшуки, повідомлялося про випадки жорстокого поводження, насильства і навіть вбивства. Виїзд часто навмисно затримувався російськими військовими, які пропускали через блокпости лише дуже обмежену кількість транспортних засобів. Люди змушені були стояти в чергах по кілька днів поспіль, запасуючись перед поїздкою водою, їжею, ліками та теплим

одягом. Особливо важко було встояти в таких чергах батькам з немовлятами та вагітним жінкам, оскільки на шляхах евакуації не створені умови для забезпечення гігієнічних потреб людей, які евакуюювались, не було укриттів від сонця та негоди.

За даними Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України, станом на жовтень 2022 року понад 7 мільйонів українців стали внутрішньо переміщеними особами, з них понад 1 мільйон дітей. Близько 1 мільйона громадян знайшли притулок у 5670 компактних місцях проживання для переміщених осіб (дані Міністерства реінтеграції, жовтень 2022 року). Станом на 27 квітня 2023 року внаслідок збройної агресії росії зруйновано чи пошкоджено житло 2,5 млн громадян України, повністю знищено більше 170 тис. осіб [43].

Те, як діти реагують на виклики життєвих обставин під час військових дій, залежить від їх віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як батьки, опікуни та інші дорослі взаємодіють з ними. Маленькі діти, наприклад, не можуть повністю зрозуміти, що відбувається навколо них, і особливо потребують підтримки дорослих. Діти, як правило, краще справляються, коли поруч сильні, спокійні дорослі. Підлітки виявляють однакові стресові реакції (нереагування, агресія, уникнення, заперечення, тощо), як у дорослих. Вони відображають норму реакції на події в навколишньому середовищі. Дорослі можуть впоратися з ситуацією самостійно, але діти потребують підтримки та близькості дорослих, які допоможуть подолати кризу та адаптуватися до нових умов.

У стабільному, безпечному середовищі дитина може розвиватися відповідно до свого віку. У воєнних умовах і вимушених переселеннях цей процес порушується. І щоб це відновити, необхідно забезпечити безпеку та емоційну стабільність, особливо на сімейному рівні. Тільки тісні, довірливі стосунки з дорослим, відповідальним за життя дитини, дають їй справжню безпеку. Але часто ми стикаємося з ситуацією, коли дорослі самі страждають від дезадаптації (повна або часткова втрата здатності

адаптуватися до навколишнього середовища) і стресу, необізнаності, як бути ресурсом для дітей і допомогти їм впоратися зі своїми переживаннями. Якщо дитина не отримує належної підтримки в сім'ї і не відчувається в безпеці, можуть виникнути певні порушення в поведінці та стані дитини [33, 44].

Люди евакуйовані з зони бойових дій отримують статус «внутрішньо переміщеної особи» - це люди, які змушені покинути свої домівки через конфлікт чи переслідування [14, 66]. Їх умовно можна розділити на дві групи залежно від місця їх проживання. Перші – це ті, хто живе в так званих осередках спільного проживання (санаторії, хаби, табори, соціальні заклади, гуртожитки), ведуть повсякденне життя і мають «спільне життя, проблеми, радощі...». До другої групи належать ті, хто знайшов притулок у родичів, друзів, орендують квартиру або мають можливість безкоштовно жити в порожніх будинках по містах і селах.

Більшість внутрішньо переміщених осіб стикаються з побутовими та соціальними труднощами. Не задовольняються їхні базові потреби – безпечні та комфортні умови проживання, харчування, тощо. Вони стикаються з рядом життєвих проблем, а саме: забезпечення їжею та житлом; відновлення документів; виплата державних соціальних допомог; Доступ до соціальних та медичних послуг, зокрема для тих, хто потребує спеціалізованої медичної допомоги, лікування чи реабілітації; професійна перепідготовка та працевлаштування; влаштування дітей до навчальних закладів; продовження (оновлення) навчання, тощо.

Внутрішньо переміщені особи можуть відчувати себе ізольованими та відкинутими приймаючою громадою. Це є перешкодою для налагодження нових стосунків та соціально-психологічної адаптації у місці переселення, більшість з них важко або неможливо адаптуватися до нового місця відповідно до звичних умов життя та соціального статусу. Їм часто доводиться змінювати життєві орієнтири та здобувати нові соціальні навички [33, 9].

В результаті соціального опитування та емпіричних дослідженнях батьків, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, на тему, як їх діти переживають війну, батьки повідомили про різноманітні зміни. Деяким дітям вдалося дуже добре впоратися: вони показали неймовірну витривалість. Інші дорослі повідомляли й про інші зміни: діти стали нервові, тривожні та налякані. Вони здригаються від гучних звуків і іноді бояться вийти на вулицю. Дехто виглядає замкнутим і пригніченим, плаче і засмучується через дрібниці. Вони не бажають грати і втратили інтерес до того, що робили раніше. Деякі діти дуже хвилюються і бояться. Інші стали більш дратівливими і можуть легко розлютитися або впасти в істерику. Вони неспокійні і їм важко зосередитися на навчанні. Деякі мають проблеми зі сном, прокидаються вночі з плачем і кажуть, що їм сняться кошмари про те, що вони пережили [8, 8].

Коли опитування проводили серед діти евакуйованих з зони бойових дій, багато хто розповів про проблеми з жахливими спогадами про те, що вони бачили або в чому брали участь. Спогади спливали в їхній пам'яті швидко й чітко. Деяким здалося, що вони знову переживають цей досвід. Такі спогади називаються «флешбеками». Багато хто боявся збожеволіти. Їм було настільки незручно думати про те, що вони бачили, що багато з цих дітей намагалися витіснити ці спогади зі своєї пам'яті. Вони не хотіли говорити про це, чи ходити в місця, які нагадували їм про їхній досвід. Більшість також повідомили, що почуваються більш нервовими та дратівливими, ніж до війни. Деяким дітям здавалося, що вони втрачають контроль і не знають, що робити [41].

Ці стресові реакції часто зустрічаються у дітей, коли вони піддаються травматичним подіям. Їх часто називають посттравматичними стресовими реакціями.

Історично їх поділяють на три групи реакцій, які розробив канадський психолог Г. Сельє у своїй класичній теорії стресу [14, 16]:

- *нав'язливі спогади*: образи, думки, запахи та звуки, які спадають на думку без згоди індивіда;
- *уникнення*: спроба «відштовхнути» спогади, намагаючись не думати, не говорити та не перебувати поблизу речей, які нагадують про те, що сталося;
- *фізіологічна збудливість*: нервозність, постійне перебування на межі зриву.

Цей тип стресу виникає тому, що одним із особливо неприємних наслідків війни для дітей є нав'язливі спогади, думки та відчуття. Ці спогади можуть виникнути зненацька в будь-який час доби або через певні фактори чи спогади з оточення дитини, викликаючи почуття смутку чи горя. Зазвичай ці спогади та відчуття не такі сильні, як ті, що відчуються під час події. Але, іноді, образи та емоції, які викликають події, можуть бути такими ж сильними, як в момент, коли вони відбулися. У деяких спогадах здається, що вся подія повторюється знову і знову в реальному житті. В психологічній науці ці спогади називають «інтрузивними», вони ніби вриваються у свідомість. Вони також можуть виникати вночі у вигляді жахів або кошмарів. Оскільки ці спогади надзвичайно реалістичні та страшні, вони становлять значне емоційне навантаження – багато дітей бояться, що вони збожеволіють або втратять глузд [8, 13]. Діти не зможуть забути те жахливе, що вони бачили чи пережили, але вони можуть навчитися пам'ятати та справлятися зі своїми спогадами без емоційного перевантаження, а отже, не залежати від них.

Травма виникає, коли дитина раптово відчуває інтенсивний досвід. Крім того, постійний страх і нервові напруження можуть призвести до травми. Це все, що для дитини «занадто багато», все, з чим дитина не може впоратися.

Травматична реакція базується на найстаріших і найглибших структурах мозку, відповідальних за виживання. Під час небезпеки вони активують величезну кількість енергії для боротьби чи втечі, щоб захистити нас і наших близьких. Коли ця енергія застрягає в системі виживання, навіть прості згадки про травматичну подію згодом викликають ті самі почуття тривоги та постійно активують їх у надзвичайних ситуаціях, навіть після того, як небезпека минула. Щоб зцілити травму, ця енергія має бути доступна та використана повільно та контрольовано. Воно не пройде саме по собі. Якщо енергія не вивільняється повністю, вона залишається як «пам'ять тіла» і призводить до повторних травматичних симптомів [28, 2].

Наталія Євдокимова визначає симптоми психологічного стресу у евакуйованих дітей [10, 70]

- посттравматичний стресовий розлад;
- стійке уникнення подразників: специфічні страхи, страх самотності;
- повторне переживання аспектів травми: кошмари; візуальні образи; відчуття страху і безпорадності;
- симптоми підвищеного збудження;
- різні інші тривожні симптоми;
- сильна тривога і неспокій, дратівливість;
- розлади сну;
- соматичні симптоми: головний біль і біль у животі;
- подавлений настрій;
- втрата інтересу або надмірне задоволення до звичних речей та дій;
- зниження успішності;
- девіантна поведінка.

Посттравматична стресова подія у дітей та підлітків проявляються по різному, тому вважаємо доцільним обґрунтувати їх [13, 42]:

– *Маленькі діти (до 5 років):* небажання залишати батьків або опікунів, тремтіння кінцівок, голосу. Кататонія: «завмирання» в одній позі, небажання говорити (мутизм). Енурез (рідше енкопрез); смоктання пальця; поведінкова регресія – поведінка, характерна для дітей молодшого віку; Страхі темряви, закритого або, навпаки, відкритого простору.

– *Діти шкільного віку (від 6 до 11 років):* Агресивна поведінка, включаючи бійки та словесні образи; соціальна ізоляція, відмова від спілкування; розвиток ірраціональних страхів; втрата інтересу до діяльності; зниження успішності в школі, уникнення шкільних і позакласних заходів; ірраціональне почуття провини; скарги на неіснуючі проблеми зі здоров'ям.

– *Підлітки (від 12 до 17 років):* поширені – схожі на симптоми ПТСР у дорослих, але також можливі наступні характеристики – нав'язливі спогади про травмуючі події; зловживання психоактивними речовинами; симптоми депресії, соціальна ізоляція, втрата інтересу до звичної діяльності; серйозне занепокоєння; підвищена агресивність, дратівливість або ворожість, особливо в мові; суїцидальні думки; саморуйнівна поведінка; уникання місць і людей, які нагадують їм про травматичні події; безсоння, кошмари або проблеми зі сном; вираження бажань помститися; почуття провини за те, що не запобігли подіям, що сталися.

Мельник Л.А. виокремлює ознаки стресу та адаптаційні розлади у дітей евакуйованих з зони бойових дій за віковими категоріями [13, 45]:

Діти молодшого шкільного віку через гру відображають усе, що відбувається навколо. Гра — це спосіб для дітей впоратися з ситуацією, яка вже сталася або відбувається зараз.

Тому, діти в рольових іграх відображають війну, переселення, переховування в бомбосховищах, ігри з волонтерами, психологами, соціальними працівниками, тощо. У таких випадках хвилюватися не варто (якщо це не ставить під загрозу життя та здоров'я дитини). Це нормальна реакція дітей на нестандартні ситуації. Для дітей молодшого шкільного віку у стресово-адаптаційних розладах характерні: безсилля та пасивність; відсутність звичних поведінкових реакцій; підвищена дратівливість, злість і відсутність спокою. Страх перед розлукою та постійні смс-повідомлення або дзвінки батькам, погіршення пам'яті, уваги, здатності до концентрації, зниження успішності, втрата інтересу до шкільних занять; соматичні симптоми (біль у животі, головний біль). Підвищена реакція на гучні звуки; «заморожування» (раптова нерухомість); збудження, плач при найменшому подразнику. Порушення харчової поведінки (можуть красти або ховати їжу).

Для дітей старшого шкільного віку та підлітків характерні такі ознаки стресу та адаптаційних розладів: знижена успішність (часто кажуть: «Навіщо зараз вчитися? Що мені з цього?»); егоїзм; поведінка, що загрожує життю; бунт у школі; спалахи гніву і агресивна поведінка (жорстоке поводження з тваринами); депресія, уникнення спілкування; спроба відсторонитися та захиститися від почуття сорому, провини та приниження; бажання помститися; агресивна поведінка, пов'язана з реакцією на травму (ризик участі у війні чи озброєних групах); поганий сон і кошмарні сни, в результаті чого сонливість на уроках і занепад сил. Через особливості підліткового віку деякі діти сприймають військові конфлікти та переселення як пригоду та екстремальний досвід.

Боротьба зі стресом впливає на психічне здоров'я дитини, яке є невід'ємною частиною здоров'я. Від життєрадісності й сили дітей залежить їх духовне життя, світогляд, інтелектуальний розвиток, міцність знань і впевненість у собі. Однією з особливостей психічного здоров'я дитини є психологічний комфорт, сприятливі психологічні умови вдома та

в центрах розвитку та школах, де особистість дитини не піддається стресам, дискомфорту та вираженій тривожності.

Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в чому визначаються середовищем, в якому вона живе. Психічне здоров'я сприяє розвитку позитивних емоцій і почуттів, а також вольових якостей особистості; впливає на впевненість у собі; стимулює процес самовиховання; мотивує поведінку; попереджає деструктивний вплив стресу, наслідки психологічної травми; активізує резерви розумових здібностей людини; впливає на формування гігієнічних навичок і позитивних звичок [31, 15].

РОЗДІЛ 2.

ТЕХНІКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРОБОТИЩОДО АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ, ЯКИХ ЕВАКУЙОВАНО З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Соціально-психологічна адаптація в науковій літературі

Тема адаптації знайшла досить широке відображення в психолого-педагогічній літературі. Значний внесок у розвиток теорії адаптації зробили зарубіжні вчені: Ж.Б. Ламарк заклав основу біологічного підходу, У. Кеннон, Г. Сельє вивчали фізіологічну адаптацію, І.Г. Гердер розглядав адаптацію особистості в соціокультурному середовищі, Ж. Піаже, Г. Спенсер, Л. Філіпс, Т. Шибутані присвятили свої праці соціально-психологічному аспекту адаптації. Нині досліджується уявлення про адаптацію як форму соціальної активності особистості (В. Семиченко, А. Солодухова та ін.). Психосоціальні фактори адаптації молодшої людини (С. Кулик, І. Бойко, В. Казміренко та ін.). Формування та розвиток адаптивних якостей особистості (О. Бондарчук та ін.).

Проблема адаптації є однією з фундаментальних міждисциплінарних проблем, яка детально досліджується з використанням біологічного, соціально-філософського, психолого-педагогічного та інших підходів.

Термін «адаптація» вперше ввів у науковий словник у 1865 р. німецький фізіолог Г. Ауберт для характеристики явища пристосування органів чуття (зору, слуху та ін.) до дії відповідних зовнішніх подразників різної інтенсивності.

Дослідженням та продовження цієї проблеми займався Ж.Б. Ламарк. З ідеями Ж.Б. Ламарка пов'язаний початок загальнобіологічного підходу до вивчення проблеми адаптації. Походження окремих видів і їх еволюцію він пояснював через пристосувальні зміни. Французький зоолог виділив три типи пристосування: пряме, непряме і внутрішні прагнення організму

до поліпшень з навколишнього середовища. Отже, біологічна адаптація — це пристосування організму до зовнішніх умов у процесі еволюції [36, 135].

Під фізіологічною адаптацією розуміють пристосування окремого організму (а не всього виду) до умов існування. Значний внесок у розвиток сучасної теорії адаптації зробив Г. Сельє, який відкрив, що на всі гострі подразники організм реагує однаковими універсальними реакціями. Його концепція стресу органічно доповнює теорію адаптації. Згодом біологи і фізіологи під адаптацією розуміли механізм еволюції біологічних видів і пристосування окремих осіб до впливу зовнішнього середовища. Оскільки у людини є своє специфічне середовище існування – соціальне, то логічно, крім механізмів біологічної адаптації, враховувати й соціально-психологічний аспект цього явища.

Термін «адаптація» (від лат. *adaptar* — пристосовувати) означає процес пристосування тварини (у тваринному світі), індивіда (у суспільстві) чи будь-якої системи до умов зовнішнього та внутрішнього середовища. Наукове тлумачення адаптації як результату боротьби за існування та природного відбору вперше було викладено в теорії еволюції Ч. Дарвіна [16, 5].

Як зазначає Камбур А.В, при взаємодії людини із зовнішнім середовищем свого існування в процесі біосоціогенезу формуються і закріплюються її життєві (життєдіяльність) і пристосувальні функції, здібності. Ці функції є базовими потребами особистості і в цьому полягають її основні характеристики, як соціальні, так і біологічні. Зазвичай їх об'єднують у чотири групи:

- 1) індивідуально-органічні;
- 2) родові (статеві потреби, материнські та батьківські інстинкти);
- 3) когнітивно-праксеологічні (у пізнанні та діяльності);
- 4) соціальні функції (потреба в спілкуванні, співчутті, допомозі, справедливій оцінці діяльності та ін.) [16, 5].

Вивчення адаптації особистості в соціокультурному середовищі почалося з праць І.Г. Пастуха. У філософському аспекті адаптація характеризується як особлива форма відображення впливів зовнішнього і внутрішнього середовища, що полягає в прагненні встановити з ними динамічну рівновагу.

Крім того, поняття «адаптація» пов'язане з кібернетичними категоріями саморегуляції та контролю, в яких негативний зворотний зв'язок - реакція самоврядної системи на зміну умов середовища, розглядається як адаптивний механізм. Такий термін використовується лише для характеристики повних систем [11, 136–137].

Відповідно до Психологічного словника, адаптація трактується як «процес пристосування організму або особистості до змін навколишніх умов життя і діяльності за допомогою фізіологічних, психічних і соціальних реакцій, спрямованих на створення умов для нормального функціонування в незвичайних ситуаціях» [35, 12]. Це ж поняття використовується і в теорії інтелектуального розвитку, розробленій швейцарським психологом Ж. Піаже, яка трактує відносини між індивідом і його оточенням. Відповідно до його концепції адаптація - і в біології, і в психології - розглядається як єдність протилежних процесів: акомодатії та асиміляції. Перший з них передбачає зміну функціонування організму або дій суб'єкта відповідно до особливостей середовища. Другий процес модифікує певні компоненти цього середовища, обробляючи їх відповідно до структури організму або вбудовуючи в поведінкові моделі суб'єкта [51].

Вивчаючи проблему адаптації, дослідники звернули увагу на можливість застосування поняття адаптації не тільки до аналізу біологічних чи психологічних, а й соціальних систем. Е. Гідденс, який досліджує і розуміє зміст феномена соціальної адаптації, визначає це загальне явище як процес соціалізації або адаптації до виконання певної ролі [5, 107]. Необхідність адаптації людини не тільки до навколишнього, а й до соціального середовища досліджував Г. Спенсер, який висунув ідею

про вільність розуму людини від обмежень, що забезпечує якнайкраще пристосування індивіда до середовища. [46].

По-перше, процес адаптації людини відбувається за участю свідомості (хоча окремі елементи можуть і не бути свідомими). По-друге, середовище, в якому відбувається адаптація людини, має принципово інший характер, оскільки, на відміну від адаптації тварин, середовище проживання людини є насамперед результатом її трудової діяльності. По-третє, люди не просто пасивно сприймають результати адаптації, а здатні систематично і цілеспрямовано змінювати їх відповідно до соціальних умов свого життя [16, 7].

Психологи, розкриваючи зміст явища адаптації, розуміють її насамперед як стійкий процес активного пристосування до умов соціального середовища.

В. Семиченко запропонував концепцію системного розгляду процесу адаптації, виходячи з уявлення про те, що ефективність процесу адаптації людини залежить від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином відбувається загальний процес адаптації, це складне явище з певною структурою, що складається з багатьох відносно самостійних процесів. Кожна з них обслуговує певну систему взаємозв'язків, що виникають у людини з відповідною системою, і разом з ними та відповідними зв'язками утворює певний структурний компонент [34, 14-15].

Аналізуючи підходи до дослідження адаптації, С. Кулик виділяє такі основні підходи :

– *біофізіологічні* - адаптація та активна підтримка необхідного рівня відповідності будови організму до внутрішніх і зовнішніх змін, що виникають під впливом біологічних, хімічних, екологічних, фізіологічних (температура, тиск повітря, освітлення, тощо) факторів;

– *психологічні* - формування індивідуального стилю діяльності; діалектична єдність діяльності та соціально-психологічних взаємин суб'єктів адаптації та соціального середовища; входження людини в

систему внутрішньо-групових взаємин та адаптація до них; розвиток закономірностей мислення і поведінки, що є системою цінностей і норм, що відображають конкретний виробничий колектив (набуття, закріплення і розвиток умінь і навичок міжособистісного спілкування в такому колективі);

– *інформаційно-комунікаційні* - зміна структури або функції системи та заходи управління на основі отриманих даних і поточної інформації з метою досягнення оптимального стану в разі недостатньої апріорної інформації або змінених умов роботи; пошук, сприйняття та обробка інформації в контактах [19, 98].

Відповідно до тлумачення Сучасного психолого-педагогічного словника, адаптація змінює характер на навчання, не змінюючи змісту чи концептуального характеру навчального завдання. Існують наступні види адаптації:

– *адаптація середовища* - підвищення інтенсивності освітлення в класах, де навчаються діти з вадами зору; зниження рівня шуму в класі, де навчається дитина з вадами слуху, забезпечення слуховим апаратом; створення окремого блоку в приміщенні школи для учнів початкових класів;

– *адаптація педагогічних підходів* - використання педагогічних завдань різної складності; збільшення часу виконання, зміна темпу уроків, чергування видів діяльності;

– *адаптація матеріалів* - підручників, наочних та інших матеріалів; використання друкованих текстів з різним розміром шрифту, карток для записів тощо [3, 10].

У сучасних наукових роботах, вчені виділяють наступні типи адаптації:

– *біофізіологічна адаптація*, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму та його трудову діяльність;

– *психологічну (психічну) адаптацію*, розуміють як найбільш повний і складний адаптаційний процес, що залежить від психічного стану та умов розвитку людини;

– *соціальну адаптацію*, трактують як процес, що забезпечує організацію мікросоціальних стосунків і формування адекватних міжособистісних відносин, оптимальних для реалізації поставлених цілей і цілеспрямованих дій;

– *професійна адаптація* спрямована на формування загальних уявлень про характер вимог до майбутньої професії особистості та готовності студентів успішно оволодівати обраною професійною діяльністю. Під професійною адаптацією розуміють насамперед процес пристосування людини до трудової діяльності;

– *дидактична адаптація* максимально пов'язана з професійною адаптацією за умови, що студент, який навчається в ЗВО, постійно готується до майбутньої професії та бачить навчання як основну передумову формування професійної компетентності, необхідної для майбутньої професійної діяльності [1].

У соціології та психології адаптація пов'язана з процесом і результатом встановлення певних взаємозв'язків між індивідом і соціальним середовищем (соціальна-психологічна адаптація).

Складність визначення поняття «адаптація» полягає в тому, що в процесі розмежування та розгляду кожного окремого аспекту самого явища адаптації буває важко здійснити синтез і сформулювати визначення поняття, з якого випливає все багатство його форм [16, 6].

На початку 50-х років 20 ст. Т. Парсонс разом з Р. Бейлзом використовували чотирьох-функціональну схему дослідження малих груп. У результаті розширилося коло пояснень функціонування «великих» соціальних одиниць, включаючи роль сім'ї в процесі соціалізації та економічних процесах. Ідея полягає в тому, що кожна соціальна система вирішує чотири функціональні проблеми, таблиця. 2.2. Перші дві функції

стосуються рівнів системи та зовнішнього середовища (сюди також входять фізичні потреби учасників взаємодії), дві інші характеризують внутрішню взаємодію соціалізованих індивідів, включаючи культурні стандарти [46, 180].

Таблиця 2.2

Чотирьох-функціональна схема Т. Парсонса та Р. Бейлзом

Адаптація	Ефективна взаємодія із зовнішнім середовищем, яка насамперед включає виробництво відповідних ресурсів, захист від фізичних або соціальних загроз та отримання відповідної інформації про зовнішнє середовище.
Досягнення цілі	Вирішення зовнішніх проблем вимагає внутрішньої координації системи і, таким чином, орієнтує колективні дії.
Інтеграція	Сприяти довірчим відносинам між учасниками інтеграції та перемагати в конфліктних ситуаціях. У малих (контактних) групах інтеграція пов'язана з міжособистісними відносинами, у великих громадських об'єднаннях інтеграція відбувається через міжгрупові відносини.
Підтримка латентного зразка	Критерії «приналежності» до групової взаємодії, типова поведінка та рольовий визначення, що дозволяє виробляти загальні норми.

Т. Парсонс і Р. Бейлз зазначали, що різні «типові змінні» функціонально пов'язані з різними адаптивними механізмами соціальної системи. Наприклад, «афективна поведінка узгоджується з інтеграцією та досягненням мети, але не допомагає у підтримці шаблону та пристосуванні, де потрібна емоційна нейтральність» [49, 182]. Суперечливі

орієнтації окремих акторів узгоджуються у чотирьох-функціональній схемі. У малих групах це виражається в диференціації на чотири системи, кожна з яких поєднує групу певним чином. Наприклад, Р. Бейлз зазначав, що лідерські імпульси проявляються переважно в ситуаціях, коли група орієнтована на вирішення проблеми (успіх), а не на особисті стосунки (інтеграція).

Поняття соціально-психологічної адаптації можна визначити як комплексний процес активного пристосування психіки та поведінки індивіда до умов соціального середовища. У процесі соціально-психологічної адаптації змінюється і внутрішній світ людини: виникають нові уявлення про діяльність, яку вона розглядає, завдяки чому відбувається самокорекція і самопізнання особистості. Щодо проблем кризових ситуацій, то в цьому питанні серед вчених немає єдиної думки. У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях, що стосується кризової життєвої ситуації використовується різнобічна епістемологічна термінологія. Наприклад, у рамках напрямку «психології життєвого шляху» «кризова життєва ситуація» визначається як «подія життєвого шляху», що є для особистості поворотним етапом, під час якої приймаються важливі рішення для подальшого. В інших теоріях тотожні поняття трактуються так: «складна життєва ситуація», «ситуація соціальної нестабільності», «криза» (Е. Епіккон, Д. Маттекон), «психотравмуюча ситуація» (Т. Кириленко), «критична ситуація» (Є. Купнік), «критичний період буття», «життєва криза» (Т. Титаренко) та ін [39, 94].

Кризові стани та критичні ситуації, що їх пов'язують, вимагають пильної уваги та аналізу, оскільки від цього залежить включення адаптаційних ресурсів особистості з ціллю зв'язування та подолання. Кризові стани особистості характеризуються високим рівнем нервово-психічної напруги, що призводить до перевтоми і фізичного виснаження. Переважними ознаками кризових станів є високий рівень тривоги, небезпеки, відчуття занепаду, апатії, депресії, гніву, фізичної втоми, а

також наявність психологічної фрустрації як непереборної перешкоди життєвої ситуації. Психологічно кризовий стан невизначеності характеризується інтенсивними негативними емоціями: появою невпевненості, побоювань, тривоги, страху, почуття безсилля, самовдоволення, незнання ситуації та життєвих перспектив у плануванні майбутнього [15].

Загальноприйнятим визначенням кризової ситуації є ситуація, в якій людина не може реалізувати свої життєві цілі на своєму життєвому шляху і не може впоратися з ними звичайними засобами [21].

Кризові ситуації поділяються на дві групи:

- життєва криза, яку можна розглядати як порушення базового рівня функціонування;
- зовнішня криза, яку можна розглядати як непередбачувані обставини.

У нашому дослідженні доцільно розглядати саме зовнішні кризи, пов'язані з війною та евакуацією дітей та їх батьків з зони бойових дій.

Надзвичайні ситуації – це події, які виходять за межі нормального життя людини та ставлять під загрозу її фізичну та психічну цілісність та призводять до руйнування соціальної структури громад та громадського порядку. Надзвичайні ситуації зазвичай виникають внаслідок аварій, катастроф, стихійних лих та інших подій, таких як епідемії, терористичні атаки, збройні конфлікти, тощо. Надзвичайні ситуації мають різні виміри з точки зору території поширення, кількості постраждалих, розміру економічних збитків, тощо [6, 17].

Екстремальні ситуації - це ситуації, що загрожують здоров'ю та життю людей. Екстремальна ситуація – несприятливі для життя умови, що вимагають мобілізації прихованих здібностей організму; об'єктивно складні умови діяльності, які сприймаються та оцінюються як стресові або небезпечні; несприятливий, складний стан умов життєдіяльності людини, що набуває особливого значення для окремої людини чи групи людей;

незвичайні, надзвичайні, загрозливі, надзвичайні чи катастрофічні події [2, 135]. Життєві ситуації, що потребують мобілізації адаптаційних здібностей людини, неадекватний розвиток яких може призвести до посттравматичного стресу, адаптивного розладу особистості або дезадаптивних, деструктивних форм кризового реагування [30].

Аналізуючи теорії Г. Сельє («Нотатки про адаптаційний синдром») автор, під стресом розуміє реакції організму на сильні впливи навколишнього середовища за умови, що вони запускають ряд загальних процесів, в яких бере участь кора надниркових залоз. Г. Сельє розрізняв еустрес (корисний стрес) і дистрес (шкідливий стрес) [23].

Г. Сельє виділив три етапа розвитку стресу:

- на першому етапі (стадія тривоги) мобілізуються захисні реакції організму;
- на другому етапі (фаза резистентності) відбувається підвищення стійкості організму до стресових факторів;
- на третьому етапі (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів [27].

Г. Сельє вважав, що стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя і в помірних дозах додає життю барв, смаку та аромату. Стрес є невід'ємною частиною будь-якої діяльності людини; воно відображає нагальну потребу адаптації та адаптації до мінливих умов життя. Стрес постійно пов'язаний з мобілізацією ресурсів організму, напруженням захисних сил для забезпечення здатності вирішувати нові завдання [23].

Наявність третьої фази говорить про те, що загальний розвиток організму в умовах стресу має свої межі. Кризові стани та екстремальні впливи призводять до вузькоспрямованого розвитку всіх структур психіки і сильного розвитку екстремального компонента особистості. Це означає, що гіперрозвиток окремих особистісних якостей в екстремальних умовах не завжди може бути забезпечений відповідним станом організму. Виникає ситуація, коли вимоги до організму людини неадекватні. Зрештою, це

призводить до порушення нормального процесу особистісного функціонування [23].

Заняття будь-яким видом діяльності має певну психофізіологічну ціну для людини. Частіше це називають «ціною» коригування або «ціною» діяльності.

Під «ціною» адаптації розуміють психофізіологічні витрати внутрішніх ресурсів, за рахунок яких людина здійснює ту чи іншу діяльність [18, 52]. Корольчук М.С. дуже тісно пов'язує з витратою біоенергетичних ресурсів і мобілізацією психофізіологічних резервів, які забезпечують працездатність на необхідному рівні.

Коkun О.М. у своїй роботі розкрив три основні показники «ціни» адаптації:

- 1) особистісна «ціна», зумовлена змінами стійких характеристик, що відбуваються в процесі адаптації;
- 2) суб'єктивна «ціна», що відображає рівень психологічного благополуччя чи дискомфорту;
- 3) соматична «ціна», яка є індикатором функціонування фізіологічних підсистем у процесі адаптації та проявляється у різноманітних соматичних симптомах і синдромах [18].

«Ціна» адаптації вважається відповідною при оптимальному співвідношенні між ефективністю адаптації та витратою психофізіологічних ресурсів організму людини. Підвищення цієї «ціни» проявляється у збереженні ресурсів адаптації за рахунок виснаження психічних і фізичних резервів організму, збільшенні часу відновлення до нормального рівня, що може призвести до погіршення стану здоров'я людини та поява різних захворювань [18, 53].

Витрати на психофізіологічну адаптацію дуже тісно пов'язані з успішністю психофізіологічної адаптації людини до того чи іншого виду діяльності. На цьому фоні можна припустити, що така «ціна» має передусім індивідуалізований, а не загальний характер щодо конкретної

діяльності. Чим успішніше людина адаптується, тим меншою стає для неї психофізіологічна «ціна» адаптації [18, 53].

Взаємодія із зовнішнім середовищем є постійним і динамічним процесом, тому будь-яка істотна зміна важливих параметрів середовища вимагає мобілізації компенсаторних механізмів організму і психіки. При непрацюванні цих механізмів виникає дисфункція внаслідок накопичення непереборних для адаптивної системи порушень. Відповідне порушення називається невідповідністю [4].

Міллер Г.Ф. під дезадаптацією розкривав порушення пристосування людини до змін зовнішнього середовища, що виражається в реакціях, неадекватних характеру подразників [48].

Герасименко Л.О. описує три ступені прояву стану дезадаптації:

- перший ступінь – характеризується порушенням процесу адаптації лише в момент впливу дезадаптивного фактора;
- другий ступінь – порушення процесу відновлення адаптаційних функцій організму після дії дезадаптивного фактора;
- третій ступінь (дезадаптація) – характеризується порушенням пристосувальних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптивного фактора [4, 63].

Вироблені протягом життя адаптивні механізми потрапляють у сферу автоматизованих навичок, звичок, несвідомих регуляторів поведінки і перехід у несвідому сферу відбувається без зниження регуляторної функції [17, 8].

Особливістю адаптації до кризових ситуацій є те, що її підтримання пов'язане з вольовими зусиллями. Зусилля, необхідні для виконання дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, невдоволення і страху, які можуть виникнути в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини.

Результатом соціально-психологічної адаптації людини є встановлення балансу між особистістю (цілями, ціннісними орієнтаціями та можливостями їх досягнення в складних життєвих умовах) і вимогами екстремального середовища.

Адаптація - це універсальна здатність людини, яка має зовнішні (моторні) і внутрішні (особистісно-психічні) прояви, структурно і функціонально взаємодіючи, утворюючи єдиний адаптивний потенціал. Особливостями соціально-психологічної адаптації людини до складних умов життя є: різноманітність процесу адаптації психіки та поведінки людини до складних умов соціального середовища; підвищена залежність процесу адаптації як від суб'єктивних, так і від об'єктивних факторів; посилення боротьби особистості за місце в системі соціальних відносин і прийняття соціальної ролі [17, 10].

Отже, адаптація є невід'ємною характеристикою особистості і безпосередньо впливає на ступінь її включеності в соціальні стосунки.

Подібність ключових понять у трактуванні сутності та функцій адаптації можна пояснити тим, що:

По-перше, основні механізми адаптаційних процесів майже схожі і означають формування взаємозв'язків (суб'єкт-об'єктних або суб'єкт-суб'єктних відносин) між людиною і середовищем, в якому вона знаходиться (біологічним, географічним, соціальним, освітнім). Для соціально-психологічної адаптації дітей евакуйованих з зони бойових дій важливо розуміти адаптацію як процес активного входження в середовище, формування позиції його реального суб'єкта, свідому і цілеспрямовану гармонізацію процесів акомодатії (прийняття правил середовища) і асиміляція (перетворення середовища відповідно до власних потреб, пріоритетів розвитку);

По-друге, адаптаційні процеси в «чистому вигляді» практично відсутні, коли мова йде про такі складні обставини як війна.

Аналіз структури соціально-психологічної адаптації внутрішньо-переміщених осіб з зони бойових дій показує, що в таких умовах відбуваються процеси пристосування (стандарти, норми, правила, режими), гармонізації потреб (освітні послуги, освітня система, особистісні характеристики, пріоритети розвитку).

Інтегруючись в умовах благодійних хабів для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій, актуалізуються й гармонізуються фізіологічні, соціальні, психологічні і дидактичні компоненти адаптації.

2.2. Особливості соціально-психологічної адаптації в умовах благодійних хабів для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій

Вивчення соціально-психологічної адаптації особистості є актуальним, оскільки особистість не тільки адаптується до нових соціальних умов, а й реалізує свої потреби, інтереси та бажання. У процесі соціально-психологічної адаптації особистість стає повноцінним членом суспільства, самостверджується та розвиває свою індивідуальність. Вона розвиває прийнятну в суспільстві якість спілкування, поведінку та предметну діяльність, завдяки якій особистість усвідомлює свої бажання, потреби та інтереси

Адаптація українців сьогодні має неосяжний характер. Швидкість різких змін означає, що результатом є вимушена, а не добровільна адаптація, яка проявляється на рівні свідомості та поведінки.

Складним є питання про показники соціально-психологічної адаптації. У літературі для позначення показників адаптації в основному зустрічаються два діадичних терміни: адаптованість - дезадаптація і адаптація - дезадаптація, які в принципі означають одне і те ж, а саме

результат процесу адаптації з точки зору успішності його завершення [9, 48].

24 лютого 2022 року російська федерація розпочала широкомасштабне вторгнення на територію України. Постійні бомбардування та цілеспрямоване знищення мирного населення змусили багато українських сімей залишати свої домівки.

Втрата рідних і близьких, звичного мирного життя та адаптація до нових умов призводять до посттравматичних стресових розладів, стресів, психосоматичних захворювань та інших психофізіологічних ушкоджень. Для того, щоб внутрішньо пережити кризову ситуацію, переселенці потребують допомоги спеціалістів у медичній, соціальній та психологічній сферах [26, 91].

Більшість із цих людей потребують соціально-психологічної реабілітації та соціально-психологічної адаптації до середовища, в якому вони зараз опинилися.

Попереднє надання психологічної допомоги сприяє відновленню психофізіологічного стану особистості, а також її соціальних функцій. Це, у свою чергу, сприятиме успішній інтеграції особистості в суспільство.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (Документ 1706-VII, чинний, поточна редакція — Редакція від 03.08.2023, підстава - 3022-IX), зазначає, «внутрішньо переміщена особа — це громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка на законних підставах проживає на території України та має право на постійне проживання в Україні, особа, яка була змушена покинути або покинула місце проживання внаслідок або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, масового насильства, порушення прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [12].

Більшість внутрішньо переміщених осіб – це люди, евакуйовані з зони бойові дії, або люди, які змогли врятуватися і завчасно залишити міста, які стали найгарячішими місцями війни. Внутрішньо переміщені особи, які стали живим щитом і були евакуйовані гуманітарними евакуаційними коридорами, та потребують тривалої реабілітації.

Сьогодні більшість внутрішньо переміщених осіб страждають на посттравматичний стресовий розлад і потребують соціально-психологічної адаптації.

Благодійний хаб «Завжди разом» – це простір, на базі якого відбуваються психосоціальні та освітні заходи для батьків, дітей та молоді, які були евакуйовані з зони бойових дій та постраждали від російської агресії. «Завжди разом» створено для підтримки, розвитку, соціалізації та взаємодії з однолітками.

Головна мета хабу «Завжди разом», це надання першої психологічної допомоги та соціально-психологічна адаптація постраждалого населення.

Метою першої психологічної допомоги є надання постраждалій психологічної допомоги у подоланні стресу.

Перша психологічна допомога включає:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні основних потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- слухати людей, не змушуючи їх говорити;
- комфорт і безпека людей;
- допомога в отриманні інформації, налагодженні зв'язків зі службами та структурами соціальної підтримки;
- захист людей від подальшої шкоди.

Проте, не менш важлива є соціально-психологічна реабілітація, яка спрямована на відновлення соціально-психологічної сфери в житті людини.

Соціально-психологічна реабілітація – це «...відновлення соціального статусу людини шляхом: організації активного способу життя, відновлення ослаблених або втрачених соціальних зв'язків, створення морально-психологічного комфорту в сім'ї, на роботі, забезпечення культурних потреб людини, відпочинку та спорту» [22].

На думку А. Поповича, соціально-психологічна реабілітація спрямована на «розвиток здатності людини жити самостійно, долати труднощі та протистояти негативному впливу середовища» [29].

Реабілітація внутрішньо переміщених осіб залежить від багатьох факторів, але соціально-психологічної реабілітації та соціально-психологічної адаптації потребують всі особи, які стали внутрішньо переміщеними особами, особливо діти, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Соціально-психологічна реабілітація та соціально-психологічна адаптація — поняття взаємопов'язані, оскільки мають спільну направленість — допомогти особистості адаптуватися до середовища та відновити соціальні функції.

Говорячи про соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, слід враховувати, що ці особи залишили чи втратили житло, роботу, інше нерухоме та рухоме майно, зв'язки з родиною та друзями чи інші соціальні зв'язки. Діти стали свідками смерті, та зазнали травмуючих подій.

На думку Н.Є. Мазіної та Н.С. Скок, «соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб є об'єктивно необхідним процесом входження особистості в оновлене соціальне середовище, під час якого особистість не лише задовольняє свої потреби та досягає життєвих цілей, а й стає здатною до прогресивних змін у самому впровадженні середовища» [20].

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб з зони бойових дій, проходить у декілька етапів, оскільки після шоку, стресу, посттравматичного стресового розладу, людина спочатку повинна стабілізувати себе у відносні норми, щоб мати можливість адекватно оцінювати свої життєві ситуації та відповідально приймати подальші рішення. По-друге, після певного рівня стабілізації внутрішньо переміщених осіб необхідно інтегрувати в середовище, в якому вони опинилися, щоб забезпечити себе відповідними ресурсами для підтримки своїх засобів до існування.

Дж. Галлахорн запропонував теорію оцінки адаптаційних стратегій вимушених мігрантів. Теорія базується на ідеї, що коригування відбувається за U-подібною кривою. Певні частини процесу адаптації включають наступні фази:

- *перша фаза* - характеризується оптимістичними очікуваннями та надіями на майбутнє.
- *друга фаза* - характеризується посиленням негативного впливу середовища на особистість, що призводить до стану депресії та розчарування.
- *третья фаза* - характеризується появою симптомів безпорадності та проявом психосоматичних розладів.
- *четверта фаза* - характеризується появою оптимізму, відчуттям задоволення та інтеграції в нові умови.
- *п'ята фаза* - включає повну адаптацію особистості [47].

Соціально-психологічна реабілітація і соціально-психологічна адаптація, хоч і взаємопов'язані, доповнюють один одного і відбуваються одночасно, але мають різні цілі. Соціально-психологічна реабілітація спрямована на відновлення соціальних функцій, а соціально-психологічна адаптація — на пристосування їх до нових умов [26, 93].

2.2.1. Підтримка адаптації та розвитку навичок виходу з кризової ситуації серед внутрішньо переміщених осіб у просторі хаб «Завжди разом»

Стресовий стан може стати кризою через повторні невдалі спроби вийти з нього. З такою ситуацією важко впоратися, особливо якщо власних сил і засобів недостатньо. І тоді стресовий стан стає кризовим, бо людина неодноразово і безуспішно використовує одні й ті ж стратегії виходу зі складної ситуації. Іншими словами, людина застряє на одній реакції, одному методі подолання, але безрезультатно. Криза в цьому випадку розвивається через застій і ригідність. Переживання людини настільки важкі, що вона часто не може впоратися з ними сама. Життєві цілі зникають, людина не в змозі зазирнути в майбутнє чи поставити інші цілі, щоб надати своєму життю новий сенс. І це ускладнює адаптацію до нової реальності [33, 35].

Подолання - це спроба подолати життєві труднощі шляхом відновлення влади та контролю над ними. Це зусилля, за допомогою якого люди мобілізують ресурси та сили всередині та поза себе, дають змогу відчувати, що їхні проблеми знаходяться під їх контролем.

У стресових умовах психологічна адаптація людини відбувається насамперед через стратегії подолання та механізми психологічного захисту. Одні й ті самі життєві події можуть викликати різний рівень стресу залежно від суб'єктивних оцінок або від того, які норми реакції дорослі передають дітям. Копінг-реакція запускається, коли людина визначає ситуацію як перевищення повсякденних витрат енергії та потребує додаткових зусиль. І якщо вимоги ситуації оцінюються людиною як нестерпні, їх подолання може приймати форму психологічного захисту. У процесі психологічної адаптації копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а механізми психологічного захисту —

декомпенсаторну, але дають психіці час для вироблення більш ефективних методів збору [33].

Копінг-стратегії — це стабілізуючий фактор, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію під час періодів стресу. Копінг-стратегії — це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в проблемній ситуації; Це свідомо розроблені методи психологічної діяльності та поведінки, спрямовані на подолання стресової ситуації [32, 41].

Вважається, що успішність адаптації до стресових ситуацій значною мірою залежить від ефективності розвитку копінг-ресурсів, зокрема С. Фолкман виділяє: фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль), соціальні (соціальна мережа, соціальна підтримка) і матеріальні (гроші, обладнання). Тобто копінг-ресурси – це потенційні копінг-ресурси, а саме: оптимізм, висока відповідна самооцінка, компетентність та соціальна підтримка, які дозволяють людині успішно долати стрес, без негативних наслідків для її психічного та фізичного здоров'я [14, 99].

Діти, як і дорослі, відчувають різноманітні емоції. Вони можуть відчувати нудьгу, занепокоєння, смуток, розчарування, збентеження та тривогу. Діти повинні навчитися справлятися зі своїми емоціями здоровим способом. Важливо навчити їх стратегіям подолання, які можуть допомогти їм впоратися зі своїми страхами, заспокоїтися та підбадьоритися.

Світлана Лукомська виділяє 15 копінг-стратегій подолання стресу для дітей. Ці прості навички можуть допомогти дітям прийняти свої емоції в повсякденному житті.

- 1) Вербалізація відчуттів
- 2) Дихальні вправи
- 3) Фізичні вправи
- 4) Творчість

- 5) Прочитання книг
- 6) Ігри
- 7) Йога
- 8) Музика (слухання та відтворення на простих інструментах)
- 9) Смішні відео
- 10) Позитивне саморозмовляння («Що б ви сказали другові, який має проблему?») Можливо, кілька приємних, підбадьорливих слів)
- 11) Танці
- 12) Можливість перебувати в тихому та безпечному місці
- 13) Уміння просити про допомогу
- 14) Уміння говорити про свої проблеми
- 15) Уміння скласти план дій

Навички копінг-стратегій, орієнтовані на емоції у ситуаціях, які неможливо змінити. Ці навички необхідні в ситуаціях, коли діти не можуть змінити обстановку, наприклад, при звуках повітряної тривоги або вибухах. Також, вони можуть допомогти дітям краще справлятися зі стресом [13, 100].

2.2.2. Батьківський потенціал, як базова частина ефективної соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій

Під час кризи діти молодшого шкільного віку можуть відчувати провину за події, що сталися. У них з'являються страхи, знижується рівень спілкування або надмірно хвилюється про захист і порятунок рідних у кризових ситуаціях. Крім того, у дітей молодшого шкільного віку внаслідок психотравмуючої ситуації можуть спостерігатися такі реакції:

- недовіра до оточуючих;
- погіршення результатів навчання;
- хвороблива реакція на критику;

- гіперзбудження;
- страх;
- емоційне заціпеніння;
- уникнення місць, людей і предметів, які нагадують про травматичну подію.

Тому, батьківський потенціал дуже важливий, а часом і вирішальний як для дітей молодшого віку, так і для підлітків. Батьківський потенціал можна використати для подолання наслідків воєнної травми та підтримки дитини, якщо батьки дотримуються демократичного стилю виховання. Характерною рисою цього стилю взаємин є послідовне, тверде і водночас гнучке виховання. Батьки завжди пояснюють причини своїх вимог і заохочують до розмови з дитиною. Влада використовується лише за потреби. У цьому стилі виховання батьки встановлюють правила і суворо їх дотримуються. Прислухаються до думки дитини, але не діють виключно за її бажанням. Такий стиль виховання найбільше сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативності та соціальної відповідальності дитини. Батьки, які приймають агресивний або авторитарний стиль батьківства, можуть стати додатковим травмуючим фактором. Члени сім'ї, батьки та опікуни є важливим джерелом захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, які розлучені з близькими, опиняються в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей під час кризової події, часто дуже такі діти налякані і не можуть правильно оцінити ризик і пов'язані з ним небезпеки. Важливим кроком є воз'єднання дітей, зі своїми близькими [33, 35]. Додаток 1 містить пам'ятку для батьків: «Як допомогти дитині подолати стрес».

Багато дітей не звикли розповідати дорослим про свої почуття. На це можуть бути різні причини. Зазвичай діти не мають достатнього досвіду, щоб розповісти про себе – вони просто не знають слів, якими можна було б описати, як і що вони відчувають. Дітям, які пережили важкі події, дуже важко про них говорити. Вони бояться не впоратися з певними почуттями.

Дуже чутливі діти можуть бути тихими та неохоче спілкуватися, боячись бути покараними за це. Деякі діти соромляться того, що сталося. У цьому випадку слід дуже тактовно налаштовувати дітей до діалогу. Діти почуваються краще, коли бачать, як дорослі створюють атмосферу поваги, підтримки та розуміння. Повага до дітей і послідовність у стосунках з дитиною доводять, що дорослому можна довіряти. Це дуже важливо, інакше у дітей не розвиватиметься позитивне ставлення до навколишнього середовища та свого майбутнього. Іноді достатньо просто вислухати дитину [33].

Психологи хабу «Завжди разом» рекомендують батькам розвивати навички спілкування для підтримки дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій:

- Активне слухання. Ми допомагаємо дитині впоратися зі своїми почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали і поважали: можна спокійно й уважно слухати дитину; Підтверджувати почуття дитини можна словами *«так», «ага», «розумію»*; Ви можете назвати почуття: *«ти хвилюєшся», «ти засмучений, сердишся»*.

- Покажіть, що ви розумієте бажання дитини. Дайте їй можливість уявити: *«Я хочу, щоб цього не сталося, щоб все було спокійно і ми не хвилювались за цю ситуацію»*.

- Навчіться задавати запитання, які спонукатимуть дитину до розмови: *«Я тебе уважно слухаю ...», «Важливо, щоб ти це сказав ...»*;

- Побудова довірливих стосунків.

- Надання корисних і заохочувальних відгуків.

- Здатність зосереджуватися на можливостях і рішеннях, а не на проблемах.

- Спостереження за поведінкою дитини протягом більш тривалого часу.

- Неупереджене ставлення, терпіння та розуміння.

- Чуйність і емпатія [33, 55].

Працюючи з дитиною, яка пережила травму, психолог хабу «Завжди разом», рекомендують батькам дотримуватись наступних правил:

- Заручіться підтримкою своїх близьких і рідних.
- Намагайтеся дотримуватися розпорядку дитини, щоб уникнути додаткового стресу.
- Менше таємниць (вони ще більше лякають дитину).
- Відповідайте на запитання дитини поступово і чітко. Одне запитання, одна відповідь. Коли дитина його засвоїть, вона може поставити наступне запитання.
- Зберігати надію на краще.
- Будьте готові до «грубої», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- Не кажіть: «Забудь», «викинь це з голови» - це прямий шлях до розвитку постстресових розладів.
- Не залишайте дитину наодинці з її почуттями, але й не турбуйте її.
- Ні в якому разі не можна соромити дитину або звинувачувати її в тому, що трапилося, або в її поведінці після травматичної події.
- Будьте готові час від часу обговорювати одні й ті самі теми.
- Повірте в себе і покажіть, що травму можна подолати.
- Пам'ятайте, що діти з різних причин не можуть самотійно впоратися з наслідками травматичного стресу і їм потрібна батьківська допомога.

Одне з головних завдань психологів та соціальних працівників хабу – це допомогти внутрішньо переміщеним особам почуватися фізично та морально безпечно. Подолання стресу та зняття напруги, особливо після перебування в районах постійних обстрілів та бойових дій, потребує кропіткої роботи фахівців. Окрім психотерапевтичної та психологічної допомоги, важливим фактором соціально-психологічної реабілітації та адаптації є змістовне та спокійне відновлення.

Враховуючи, що під час активної фази обстрілу важко відволіктися від потоку інформації та створити можливість для фізичного та психологічного відновлення організму. Проте постійний вплив стресу, напруги, переживання негативних емоцій і почуттів, емоційне вигорання негативно впливають на соціально-психологічну реабілітацію та соціально-психологічну адаптацію особистості. Тому в такі моменти має сенс займатися спортом, фізичною працею і допомагати іншим (по можливості). Однак не варто забувати про фізичне виснаження організму. Тому, ми пропонуємо програму соціально-психологічної адаптації дітей евакуйованих з зони бойових дій з залученням батьків.

2.3. Програма соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій

Актуальність даної теми зумовила створення добірки вправ для зменшення наслідків стресу, розвитку емоційної компетентності та соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Програма базується на трикомпонентній структурі:

- емоційний компонент (Я відчуваю);
- когнітивний компонент (знаю);
- поведінковий компонент (я роблю).

Мета програми: навчити дітей регулювати власний психічний стан, адаптуватися до стресу, покращення психологічне благополуччя, посприяти ефективній соціально-психологічній адаптації.

Цільова аудиторія: батьки та їх діти, яких евакуйовано з зони бойових дій

Термін програми: 5 занять (один раз на тиждень)

Заняття 1. «Інтрюзивні спогади»

Знайомство

Щоб ми всі познайомилися, я пропоную зібратися у велике коло. Ми будемо кидати м'яч один одному. Кожен, хто спіймав м'яч, має назвати своє ім'я, свою улюблену їжу, свій улюблений колір або один-два факти про себе. Я почну. Мене звати... і моя улюблена їжа/колір...

Встановлення правил

Оскільки ми іноді говоримо про складні речі, нам потрібно придумати правила, які зроблять це комфортним для нас - пам'ятайте, що ми повинні підтримувати один одного і працювати разом, як команда. Давайте запишемо правила на дошці! Хтось має ідею?

- сказане тут залишається тут (конфіденційність);
- повага один до одного;
- нікого не примушують говорити, але всі повинні слухати;
- кожен може йти у своєму темпі;
- говоріть тільки про себе, а не про інших.
- слухайте і не перебивайте (повага до іншого);
- не принижуйте інших;
- не сміятися з інших;
- проявляти емоції, це нормально;
- відвідуйте всі зустрічі.

Історія Івана

Тепер, коли всі познайомилися між собою і ми встановили деякі правила, ми можемо почати говорити про те, як упоратися зі складними ситуаціями, з власними поганими спогадами та навчитися краще контролювати їх. Але перш ніж ми навчимо вас технік, хочу розповісти вам про одного хлопчика та про те, що з ним сталося. Ви з ним не знайомі, але деякі речі, які трапилися з цим хлопцем, могли статися і з вами.

Іван був приблизно твого віку, коли почалася війна. Він жив удома з матір'ю та сестрами, а старші брат і батько служили в армії. Одного разу, коли цей чоловік йшов головною вулицею до школи, він побачив велику вантажівку, яка їхала дуже швидко і зупинилася неподалік від нього. Багато солдатів вийшли і почали кричати, голосно стріляючи зі зброї в повітря. Четверо солдатів підбігли до двох старих, які сиділи на узбіччі. Вони щось голосно кричали і потягли цих чоловіків до вантажівки. Іван думав, що їх змушують сісти в машину. Але двоє солдатів попросили чоловіків встати, а потім кілька разів вистрілили їм у живіт. Це сталося на очах у хлопця. Чоловіки впали на землю, Іван побачив багато крові та почув відчайдушні крики. Вантажівка швидко поїхала, а хлопець, не стримуючи сліз, побіг додому. Пізніше він дізнався, що чоловіки загинули.

Як ви думаєте, що почував Мишко після побаченого?

У наступні кілька днів Іван дуже боявся. Він не хотів залишати маму і навіть подумати не міг повернутися туди, де розстрілювали людей, а хлопчик перестав ходити до школи. Йому не хотілося думати про те, що він побачив, тому що Іван дуже переживав, почав боятися і плакати. Він не хотів ні з ким про це говорити, тому що це його відразу засмутило. Але він все ще не міг позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він почув стрілянину, його серце забилося, і розстріляні люди знову з'явилися в його пам'яті. Він ніби знову повертався на це місце, згадував, як виглядала кров, і йому навіть здалося, що він відчуває запах пострілів. Він був наляканий, коли стався цей випадок, і тепер він відчував, що втрачає будь-який глузд, тому що не міг нічого зробити, щоб позбутися цих жахливих образів у своїй голові. Йому почали снитися кошмари, в яких він знову і знову бачив місце злочину, щоразу ще більше вражаючись кров'ю. Це тривало кілька тижнів. Іван не міг бути поруч з місцем, де стався цей випадок, і він навідріз відмовлявся розповідати про це, тому що було дуже страшно. Страшні картини поверталися до нього вдень і вночі. Він ставав дуже дратівливим і неспокійним, і коли чув

постріли, наближення машини чи вантажівки чи інші гучні звуки, усе його тіло тремтіло.

Як поставився Іван до всього, що з ним сталося? Які важкі емоції він ще відчуває? Давайте поговоримо про це та складемо список.

Які речі нагадують вам про те, що сталося з Іваном? Що виводить вас з рівноваги? Можливо, вашу увагу привернув звук автомобіля або щось інше? Давайте спробуємо скласти список на дошці.

Безпечне місце

Уявіть місце, де ви почуватиметеся повністю безпечно та комфортно.

Нехай ваша уява створює образи та думки про таке місце. Дайте йому межі. Ви можете вибрати, як ви хочете, щоб ці межі виглядали. Вони повинні бути такими, щоб тільки вам вирішувати, які істоти можуть або повинні жити в цьому місці. Це місце відвідуєте лише ви. Ви можете залишити його в будь-який момент. У будь-якому випадку ви можете запросити туди потрібних вам істот (не справжніх людей). Не поспішайте і починайте пошук.

Якщо ви натрапили на зображення, які викликають у вас дискомфорт, рухайтесь далі і не звертайте на них уваги.

Можливо, це місце дуже близько, а може, десь далеко в космосі. Це не обов'язково має бути справжнє місце. Ви можете вибрати, де і що це має бути. Подумайте та уявіть пейзаж перед вами. Може, це тропічний ліс? Або хвойні породи? Може десь високо в горах? Можливо, ви спостерігатимете за річкою чи плавним морем. Яка тут погода?

Визнайте, що вам доступна будь-яка можливість знайти та створити це безпечне внутрішнє місце, ніби ви можете заклинати.

Переконайтеся, що ви справді відчуваєте там безпеку та захист.

Подумайте, що може допомогти вам там почуватися комфортніше...

Облаштуйте це місце, щоб це стало можливим.

Після того, як ви досягли свого внутрішнього місця і облаштували його так, щоб вам там було комфортно, зверніть увагу на те, які відчуття

виникають у вашому тілі... Які відчуття пов'язані з вашим перебуванням? Зверніть увагу на те, що ви бачите перед собою. Це приємно? Якщо ви відчуваєте дискомфорт, ви можете легко це змінити. Просто подумайте про те, що ви хочете побачити прямо зараз. Що ви чуєте? А тут зверніть увагу на те, чи подобається вам те, що ви чуєте - (якщо ні, змініть це зараз...) Чим це пахне? Як почуввається ваша шкіра? Як ви відчуваєте свої м'язи?

Послухайте всі ці відчуття, щоб побачити, наскільки приємними вони можуть бути в цьому безпечному місці.

Відчуйте це ще раз, глибоко вдихніть, ви зможете знову вдихнути і відкрити очі.

– Яким було твоє «безпечне місце»? Кого ви там зустріли? Що ви відчули, які запахи, які звуки були?

Завершення

Дякую, що прийшли сьогодні. Було приємно зустрітися з вами всіма. Ви дуже наполегливо працювали та мали справді важкий досвід, хочу подякувати Вам за це. І тепер у вашій уявній скриньці є перший інструмент – «безпечне місце», яким ви можете скористатися, коли вам сумно чи тривожно. Обов'язково спробуйте ще раз уявити своє безпечне місце перед наступною зустріччю, щоб ви мали можливість скористатися ним у будь-який час.

У когось є улюблена частина сьогоднішнього заняття? Що сьогодні вам було корисне? Наступного разу ми запитаємо вас, чи змогли ви створити своє власне безпечне місце і практикувати цю техніку. Крім того, спробуйте зробити щось приємне до нашої наступної зустрічі – навіть щось дуже невелике. Хтось знає, що це може бути? Що ще? Це може бути просто те, що подобається вам, та піднімає Вам настрій!

Заняття 2. «Переживання страшних спогадів»

Свічка

Сядьте зручно. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і спробуйте одним видихом задути свічку. Тепер уявіть 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і невеликими видихами задуйте ці свічки.

Метод екрану Тримайте очі відкритими.

Уявіть, що на протилежній стіні ви бачите екран телевізора. Малюнок повинен бути чітким. Тепер спробуйте побачити спогад про вашу травматичну подію на цьому екрані. Це можливо? Добре. Зображення кольорове чи чорно-біле? Ви можете це змінити? Якщо він кольоровий, спробуйте чорно-білий і навпаки. Подивіться, що відбувається. Тепер ваше зображення має рухатися як у фільмі. Якщо необхідно, змусьте його рухатися. Чудово А тепер уявіть, що ви використовуєте пульт дистанційного керування, щоб призупинити запис. Запустіть зображення ще раз. Спробуйте перемотати його назад і подивіться, що станеться. Повільно перемотайте кадр вперед і спробуйте його прискорити. Тепер зробіть зображення розмитим і нечіткою, ніби якість низька. А тепер уявіть, що ви берете пульт від телевізора й натискаєте кнопку вимкнення звуку. Що Ви відчуваєте, що сталося?

Молодці. Можливо, комусь із вас було трохи важко змінювати картинки, але, можливо, у всіх це вийшло. Це чудово. Це лише перша спроба. У кожного вона різна. Ви можете знайти спосіб, який вам підійде. Тепер давайте спробуємо інший інструмент.

Схованка для снів

Уявіть свій самий страшний сон. Спробуйте помістити його в маленьку коробку. Закрийте коробку ключем. А тепер подумайте, де його можна сховати. Це може бути кімната або сейф. Викиньте ключ.

Зміна звуку

У цій частині я хочу, щоб ви свідомо викликали тривожні звукові спогади. Якщо у вас його зовсім немає, ви можете виконувати цю вправу з іншим звуком, який запам'ятаєте. Навіть якщо зараз у вас немає цих проблем, важливо практикувати їх, оскільки ці техніки можуть стати в нагоді вам у майбутньому.

По-перше, просто спробуйте почути звук у своїй голові. Зверніть увагу, як це голосно. Ви його добре чуєте чи він приглушений? Він інтенсивний і різкий чи приглушений? Хто говорить? Чоловік чи жінка? Який у неї акцент? Тепер я хочу, щоб ви принесли свою звукову пам'ять. Уявіть, що це надходить з радіо (або телевізора без зображення). Ви його чуєте? А тепер уявіть, що ви простягаєте руку і зменшуєте гучність. Що сталося? Продовжуйте, доки звук не стане ледь чутним. Тепер спробуйте збільшити гучність. Виходить? Тепер знову зменште гучність. Робіть це поступово, поки шум повністю не зникне.

Хмаринка запаху

Далі поговоримо про запахи, пов'язані з травматичною подією. Іноді люди відчувають, ніби вони знову відчувають запахи, які були присутні під час травматичної події. Це дуже страшно, тому що відразу повертає всі жахливі відчуття. Якщо це трапиться з вами, то важливо мати під рукою щось, що можна понюхати, допоможе позбутися неприємного запаху у ваших спогадах.

Навіть якщо у вас немає з собою нічого, що можна спробуйте уявити приємний запах. Тренуйтеся зараз - це не так просто, як здається. Закрийте очі. Спробуйте уявити собі запах улюблених парфум. Подумайте, що цей запах нагадав вам і яким кольором ви б його описали. Це працює для вас? Добре. Уявіть, що ви тримаєте поруч із собою баночку з парфумами із закритою кришкою.

А тепер спробуйте пригадати справді жахливий запах - найогидніший, який ви коли-небудь відчували. Нехай воно буде прямо перед вами у вигляді маленької димчастої хмарки. Спробуйте добре запам'ятати цей запах. Якого кольору ця смердюча хмара? Ви відчуваєте запах? Добре. Тепер спостерігайте, як ця хмара перед вами повільно зменшується. У міру зменшення його колір тьмяніє. А тепер уявіть собі повітряну кулю і те, як запах всмоктується в неї, коли вона слабшає. Уявіть смердючу хмару в цій повітряній кулі. Коли він повністю заповниться, відпустіть м'яч і подивіться, як він полетить, а разом з ним зникне жахливий запах. Тепер, щоб повністю усунути неприємний запах, уявіть, що ви знімаєте кришку з парфум. Знову відчуйте цей приємний запах з усіма його кольорами та спогадами. Ви можете собі це уявити? Добре.

Завершення

Ви всі дуже добре розповідали один одному про свої страшні сни. Є ще одна річ, яку тобі потрібно зробити перед нашою наступною зустріччю: розповісти комусь (мамі, татові чи іншому дорослому) про сон. Розкажіть їм усе, що пам'ятаєте. Чим більше ви говорите про свої кошмари вдень, тим менша ймовірність того, що вони повторяться вночі. Якщо ви все ще налякані чи засмучені після цієї історії, відвідайте своє безпечне місце у своїй уяві, щоб розслабитися.

Чи знаєте ви, що можете змінити свої сни, якщо захочете? Один із способів — використати деякі з інструментів, про які ми дізналися раніше, щоб уявити, як перенести свою картинку на екран телевізора та змінити її. Спробуйте ці вправи вдома.

Заняття 3. «Емоції та відчуття. Копінг-стратегії»

Міні-лекція про відчуття та емоції

Протягом останніх двох тижнів ми говорили про погані спогади та методи, які допоможуть вам контролювати травмуючі спогади. Ви всі дуже добре виконали домашнє завдання.

Цього разу ми зосередимося на тому, що відбувається з нашим тілом, коли ми потрапляємо в страшні ситуації або повертаються погані спогади. Пам'ятаєте, минулого разу ми говорили про те, як ми можемо нервувати і смикатися, наприклад, коли чуємо гучні звуки? Хтось із вас стикався з цим? Подумайте: як ваше тіло реагує, коли ви відчуваєте сильний страх? Які реакції організму ви помічаєте?

- Серце (швидко б'ється, /вискакує з грудей);
- Грудна клітка (біль, відчуття, що ось-ось лопне, зменшується, неможливо дихати);
- Дихання (глибоке, швидке);
- Голова (помутніння, запаморочення);
- Думки (тривожні думки, страх втратити свідомість або померти);
- Живіт (напружений, нудота);
- Руки та пальці (пітливість, напруга, тремтіння, поколювання);
- Ноги (напружені, важко стояти, поколювання в стопах);
- Відсутність відчуття контролю над своїм тілом, (слабкість, підвищене потовиділення).

Ці реакції викликають страх, але зазвичай вони виникають, коли ми боїмося або відчуваємо стрес. Наше тіло — це розумний механізм, який готує нас до дій у разі загрози. Те ж саме стосується і тварин. Вони бігають, борються або просто стоять на місці, щоб вижити та бути в безпеці. Цей механізм реакції називається «бій, біжи або замри». Проблема в тому, що реакція страху може бути викликана іншими тригерами, які нагадують нам про небезпеку. Наприклад, думки і спогади. Коли один із цих тригерів викликає нашу реакцію страху, ми приголомшені й готові або втекти, або боротися, і ми не завжди розуміємо, звідки виникає почуття страху чи небезпеки.

Чим більше ми хвилюємося, тим сильніше реагує наш організм; і чим більше наше тіло реагує, тим більше страху ми відчуваємо. Тож один із способів менше хвилюватися — навчитися розслабляти своє тіло. Важко відчути страх, коли тіло розслаблене. І чим спокійніше, тим більше у нас хороших почуттів і думок. Тому сьогодні ми будемо шукати способи розслабити тіло.

Заспокійливе дихання

Таке дихання допомагає зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему. Дихати треба через ніс. Зробіть глибокий вдих і видавайте звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно злегка напружити м'язи шиї. Видих також повинен відбуватися з «хропінням». Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

Дихання дракона

Цей тип дихання допомагає позбутися гніву, агресії, гнівних емоцій і страхів. Ви повинні уявити, що ви величезний вогнедишний дракон. Уявіть, що ви наповнені енергією, теплом і вогнем. Видихайте це тепло повільно, видихаючи через ніс і поступово збільшуючи темп. Потрібно просто дихати носом і зосередити всю увагу на видиху.

Очищення розуму

Знайдіть місце, де вам буде зручно. Не сідайте занадто близько один до одного. Тепер давайте розглянемо наступний інструмент, який ми називаємо «очищення розуму», тому що так само, як будинок або кімнату потрібно очистити від пилу та бруду, наш розум також потрібно звільнити від небажаних думок і стресу. Закрийте очі. Якщо це неможливо, знайдіть місце на підлозі перед собою, де ви зможете зосередитися саме на цьому. А тепер уявіть, що у вас в руках ганчірка. Вона суха чи мокра? Якщо є волога, обертайте її, поки вона не стане максимально сухою. Тепер притисніть ганчірку до чола і уявіть, як весь стрес, тривоги і страхи витікають з вашої голови і поглинаються цією ганчіркою. Витратьте близько хвилини, щоб завершити цей процес. Потім опустіть тканину та

відіжміть її, доки небажана напруга та тривога не зникнуть, а потім знову піднесіть її до чола. Уявіть, що будь-який стрес, занепокоєння чи страх, який залишився у вашій свідомості, поглинається в ганчірку. Ви також можете уявити потужний насос або вакуум, який всмоктує всю напругу, що залишилася в ганчірці. Потім знову сильно відіжміть ганчірку, поки вона повністю не висохне. Відчуйте, як добре позбутися всього небажаного стресу та напруги. Цей метод очищення розуму можна використовувати скільки, скільки вам потрібно.

Здоровий сон

У багатьох дітей, які пережили стрес є проблеми зі сном. Однак, висипатися важливо з різних причин. Хтось тут має або мав проблеми зі сном? Що ви зробили, щоб позбутися проблем зі сном? Що ще можна зробити, щоб добре спати? Давайте запишемо ваші ідеї на дошці.

Займаючись улюбленими справами вдень, вам буде легше заснути ввечері. Але іноді, коли ми відчуваємо тривогу, страх або депресію, нам важко повернутися до звичних справ. Як би там не було, дуже важливо займатися тим, що вам подобається. Тому варто запам'ятати якомога більше улюблених занять і постаратися якомога більшою їх кількістю займатися. Один із способів зробити це — спланувати свою діяльність і потім дотримуватися плану. Під час цієї сесії ми створимо щоденник, у якому будемо записувати всі дії, які ми виконуємо, щоб ми могли озирнутися назад і побачити, наскільки добре ми справляємося з нашим посттравматичним стресовим розладом.

А тепер подумайте про цікаве заняття зі свого списку, яким ви хочете займатися щодня, і запишіть його або намалюйте в своєму щоденнику. Можливо, є речі, які ви робили раніше, але не можете робити зараз через своє місцезнаходження. І не забувайте, що ви можете додати до списку будь-яку діяльність, якою ви займалися в школі або яку організували для вас тут, у хабі. Будьте якомога конкретнішими – не просто пишть

«вправа», а вкажіть, якого типу та де. Виберіть те, що вам більше всього сподобалось.

Після кожного завдання записуйте все у своєму щоденнику, щоб ви могли оцінити те, що ви зробили, ваші емоції та відчуття.

Заняття 4. «Уникання і тригери»

Вступ до заняття

Протягом останніх трьох сесій ми працювали над поганими спогадами та вчилися їх контролювати. Ми говорили про те, що відчуває ваше тіло, коли ви тривожні, і що ви можете зробити, щоб контролювати свої почуття. Ви всі чогось навчилися і тепер маєте набір інструментів, повний технік і спеціальних прийомів, щоб відновити контроль над своїми думками та почуттями.

Ви майже готові подолати свій посттравматичний стресовий розлад. Сьогодні ми покажемо вам один із найкращих способів зробити це, а саме боротися з ним.

Історія Ганусі

Гануся дуже боялась висоти. Якби їй довелося піднятися на якусь висоту, наприклад, на дах будинку, скелю, дерево чи навіть драбину, страх негайно паралізував би її. Тому вона уникала висоти. Тож Гануся почувалася краще, але водночас вона не могла робити деякі речі, які хотіла: лазити по деревах чи навіть відвідувати подругу, яка жила у багатоквартирному будинку. Зрештою вона вирішила подолати свій страх висоти. Як ви думаєте, що вона зробила?

Гануся зрозуміла, що їй потрібно пройти кілька кроків, щоб досягти висоти. Вона знала, що мусить звикнути до цього і знайти час, щоб зробити дитячі кроки. Спочатку вона змусила себе піднятися на найнижчі сходи будинку і стояти там, доки страх не мине. Цей етап не був складним. Потім вона зрозуміла, що ситуацію ускладнюють інші речі, наприклад, дивлячись на підлогу з вікна. Отже, їй довелося включити це у свій план. Вона змусила себе стояти біля вікна, і хоча спочатку боялася,

але згодом страх пройшов. Вона зробила ще кілька кроків, поки не змогла піднятися на верхній поверх будинку й без страху дивитися у вікно. Пізніше Гануся спробувала повторити ці кроки до квартири подруги, і наступного разу їй не довелося пропускати вечірку! Вона була дуже задоволена собою!

Один із прийомів боротьби зі страхами, як це зробила Гануся, – скласти план і побудувати «етапи страху».

Метою Ганусі було піднятися на висоту, наприклад, на верхній поверх будинку, тому ця мета була на вершині «рівня страху». Найлегшою метою було піднятися першою драбиною. Вона склала список усього, що їй потрібно зробити, щоб піднятися на верхній поверх. Потім вона проранжувала цілі від найпростіших до найскладніших – її кінцева мета – щоб визначити свій «рівень страху»!

Сходинок подолання страху

Зараз ми разом наведемо ще один приклад з розповіді Івана і запишемо його поетапно. Іван відмовився йти до школи, тому що був дуже засмучений, щоб повернутися на вулицю, де він був свідком розстрілів, хоча він знав, що солдатів там уже немає і вулиця безпечна. Тому його мета — пройти вулицею, яку він уникає.

А тепер спробуємо розбити те, що Івану потрібно зробити по «сходинок». Що, на вашу думку, слід розмістити на нижніх сходинок? Щось не дуже складне. Як щодо того, щоб стояти на порозі й думати про те, щоб піти до школи?

- Йти на іншій частині вулиці і не дивіться на місце аварії.
- Подивіться, яке місце він боїться найбільше.
- Зробіть перший фактичний крок до місця розташування
- Зменшіть відстань до 50 метрів
- Зменшіть відстань до 10 метрів
- Встаньте саме на те місце, де сталася погана подія

Тепер ви розробили кроки для «сходинок страху» Івана.

Тепер ви готові зробити власні «сходишки страху», які допоможуть вам подолати один із ваших страхів і те, чого ви уникаєте. Виберіть щось зі списку, який ви створили раніше. Щось не дуже складне. І пам'ятайте: це має бути щось безпечне, але від чого ви тримаєтеся якнайдалі через страх. Досі ви уникали цього, але тепер ви готові дивитися страху в очі.

Намалюйте власні «Сходишки страху». Визначте свою головну мету нагорі. Тепер подумайте про всі кроки, які вам потрібно зробити, щоб досягти цього етапу. Розставити кроки в правильному порядку. Ви можете переміщати їх, поки не переконаєтесь у правильному порядку. За потреби ви завжди можете змінити порядок пізніше або навіть додати додаткові кроки. Чи є у вас запитання про те, як це зробити?

Тепер, коли у вас є конкретні «кроки», ви готові зіткнутися зі страхом. Пам'ятайте, що спочатку буде трохи страшно, але ви будете робити дуже маленькі кроки, щоб не злякатися. Наскільки швидко ви будете підніматися, залежить від вас, але не забувайте зупинитися на кожній сходинці та чекати, поки ваш страх зникне. Не рухайтесь вперед, поки не будете готові. З попередніх занять у вас буде достатньо інструментів, щоб впоратися з цим, і ваші батьки можуть допомогти вам на початку. Які засоби можна використовувати для боротьби зі страхом?

Заспокойтеся, прислухайтеся до своїх почуттів, щоб зрозуміти, чи знижається ваша тривога. І не забудьте про техніку сильних думок, яка допоможе впоратися з цим завданням.

А тепер давайте згадаємо фрази, які ви можете говорити собі подумки, коли відчуваєте страх або хвилювання.

- Я можу цим керувати!
- Насправді мені це не зашкодить!
- Я знаю, що впораюся!
- Я подолаю свій страх!
- Мій страх скоро зникне!

Долаємо свій страх!

Тепер ви готові. Отже, як ви можете почати боротися зі своїми страхами?

1. Виберіть мету.
2. Створіть свої «Сходи страху».
3. Підготуйтеся до першого кроку (скажіть собі, що ви можете це зробити, навіть якщо це страшно).
4. Зробіть перший крок:
 - Заспокойтеся за допомогою технік релаксації, дихальних вправ і сильних думок;
 - Прислухайтесь до своїх відчуттів.
 - Зачекайте, поки ваш страх пройде сам по собі (якщо ви боїтеся, подумайте про розслаблення, виконайте дихальні вправи та використовуйте сильні думки);
 - Залишайтеся на місці, поки ваш страх не пройде.
5. Хваліть і нагороджуйте себе.
6. Позначте наступний крок.

Ви молодці! Ви на шляху до подолання посттравматичного стресового розладу та повернення веселих, звичних справ, якими ви хочете займатися у своєму житті.

Завершення

Наше четверте заняття добігає кінця і наступне буде останнім. Ще раз дякую, що ви тут. Ви всі зробили чудово. Сьогодні ви додали ще один інструмент у свій інструментарій, навчившись створювати та використовувати кроки страху. Наступного разу, коли ви спробуєте застосувати цей інструмент, не бійтеся попросити батьків про допомогу, якщо це необхідно. І не забувайте про інші інструменти, які ви вже знаєте: вони допоможуть вам пройти складні кроки та дійти до останнього. Ви можете займатися на будь-якому інструменті, який ми вивчили, у будь-який час.

Заняття 5. «Подолання травмуючих спогадів»

Привітання

Сьогодні наша остання сесія. Ви так багато зробили під час наших зустрічей! Давайте почнемо сьогоднішню сесію з розмови про те, як ви оволоділи інструментами з попередніх сесій. Хтось пробував «Сходінки страху»? Нічого страшного, якщо ви ще не пробували цю техніку вдома, ви дізнаєтеся, що робити, якщо вона вам знадобиться пізніше. Хтось пробував інші засоби?

Нарешті, ми навчимося свідомо думати про травматичні спогади. Мета заняття: подолати посттравматичний стресовий розлад, щоб більше часу приділяти хорошим речам і спогадам. З травмуючими спогадами, може бути важко. Але ви вже показали, наскільки ви сміливі, і у вас є набір інструментів і прийомів, які допоможуть вам контролювати та подолати свій страх.

Коли ми говорили про погані спогади на нашій першій зустрічі, ми говорили про те, як ми намагаємося «виштовхнути» ці спогади з нашого розуму, тому що вони роблять нас сумними. Так само, як ми уникаємо місць, які нагадують нам про травматичні події. Хоча «відкладення» спогадів покращує наше самопочуття на короткий час, вони з часом повертаються. Хтось із групи має такий досвід? Наскільки успішно ви виштовхуєте свої спогади? Чи завжди це працює? Що ви отримуєте в результаті?

Здається, що всі ми іноді біжимо від неприємних думок і спогадів, і це нормально. Насправді, ця стратегія працює лише на короткий час. Пам'ятаєте, як на першому занятті ми навіть відпрацьовували способи уникати спогадів: слухати музику чи займатися улюбленою справою? Ви завжди можете скористатися цими методами, і вони допоможуть.

Однак, назавжди позбутися спогадів дуже складно - рано чи пізно вони повертаються. Найкраще, що ви можете зробити, це зустрітися з ними, коли будете готові. І найефективніший спосіб зробити це — свідомо

згадувати спогади, коли ви цього хочете, а не тоді, коли вони вторгаються у ваші думки. Травматичні спогади найбільше ненавидять те, що їх «відображають» протягом тривалого часу. Ми знаємо, що коли спогади свідомо запам'ятовуються та виходять на світ, вони втрачають свою силу і стають звичним явищем. Далі ми покажемо вам різні способи, як це можна зробити. Пам'ятайте, що тепер ви контролюєте свої спогади, а не вони контролюють вас.

Виштовхування спогадів

Перший спосіб «виштовхування» спогадів — намалювати їх, як ми робили раніше з поганими снами. Після того, як ми намалюємо ці спогади, бажаючі можуть розповісти про свої малюнки решті групи. Виберіть спогад, який засмучує вас і спадає вам на думку, коли ви цього не хочете. Це не обов'язково повинен бути ваш найгірший спогад, просто той, який ви хотіли б подолати. Не хвилюйтеся, якщо малюнок вийде не дуже добре – ідея полягає в тому, щоб «витягнути» з пам'яті. Тепер виберіть місце для малювання. І пам'ятайте: що робити, якщо малюнок або розповідь про спогад починає вас засмучувати?

Давайте повернемося до нашого кола, розглянемо всі малюнки і, можливо, хтось захоче розповісти нам більше про свої спогади. Хто готовий почати? Що ти намалював? Чи можете ви розповісти нам щось про свій малюнок? Що ви відчували під час малювання? Що ви відчуваєте зараз, коли говорите про це? Що робити, якщо вам незручно малювати або говорити про спогад?

Як ви думаєте, поганий спогад повернеться до вас після цієї вправи? Чи можете ви намалювати складніший спогад наступного разу?

Ви всі добре зробили. Може бути незручно говорити про те, про що ви дійсно не хочете згадувати. Але так само, як страх зникає при зіткненні зі спогадами, смуток також зменшується при обробці спогадів. А малювання та розмова через спогади – це спосіб протистояти їм. Ви вже переконалися, що можете свідомо й детально згадувати погані спогади, не

відчуваючи значного емоційного перевантаження. Так, це непросто, але ви витягли деякі зі своїх неприємних спогадів на світло і показали, що можете їх контролювати. Всі молодці.

Наостанок, я пропоную вам намалювати щось хороше. Якщо ваш будинок був побудований під час війни, то після реставрації він може виглядати так, як ви хочете. Спробуйте намалювати його. Або себе з друзями.

Розповідь про неприємний спогад

Подібно до малювання, написання історії про те, що сталося, є справді хорошим способом подолати спогади. Написати історію буде вашим домашнім завданням. Тепер розберемося, як писати.

Не так, як у школі; Такі речі, як правопис і почерк, не мають значення. Йдеться про розкриття всіх подробиць події, що сталася з вами, у формі історії – з початком, серединою та кінцем. І опишіть, про що ви думали в той час і як це вплинуло на вас – ваші найглибші думки та почуття.

Ви можете написати історію у зручний для вас час. Намагайтеся зберігати свій блокнот у місці, де він не загубиться або де його ніхто не візьме. Пізніше, коли ви розслабитесь, прочитайте історію ще раз. Ви можете додати деталі, які щойно спали вам на думку. Використовуйте «я» і пишіть так, ніби це відбувається з вами. Спробуйте прочитати те, що ви записали на диктофон, і прослухати пізніше. Це полегшує вам визначення речей, які потрібно налаштувати або змінити.

Подумайте, чи хочете ви поділитися своїми нотатками з кимось, чи хочете тримати їх біля себе. Тоді, можливо, ви можете показати це своїй мамі чи татові, своєму вчителю чи іншій дорослій людині, якій ви довіряєте? Ці нотатки також можна використовувати, щоб поговорити про те, що з вами сталося, так само, як ми робили з малюнками.

Пам'ятайте – ви пишете цю історію, щоб подолати свої спогади. Таким чином вони почнуть втрачати свою владу над вами. Ви не повинні

закінчувати історію відразу. Це може бути свого роду щоденник, який допоможе вам упорядкувати свої думки та почуття.

Пам'ятайте, що це ваша історія. Це ваш текст, і тільки ви вирішуєте, як його використовувати та з ким ділитися.

Розмова з близькою людиною

Ми всі говорили протягом останніх кількох тижнів, і хоча часом це було важко, зрештою це допомогло нам, оскільки ми так багато чого навчилися. Подібно до малювання та письма, говоріння також допомагає подолати негативні спогади. І так само, як у випадку з малюванням і письмом, ми можемо зробити розмову про болючі речі хорошим способом подолання травматичного стресу. Вашим останнім домашнім завданням буде розмова зі значущим дорослим.

1. Виберіть людину, якій довіряєте. Якщо ви не можете придумати, з ким удома поговорити, зверніться до вчителя в школі або до когось, кому довіряєте. Це може бути інший родич або, можливо, вчитель у школі.

2. Вирішіть, коли ви хочете говорити. Намагайтеся вибрати час, коли дорослий знаходиться поруч і не дуже зайнятий. Вам не потрібно говорити, якщо ви цього не хочете, не змушуйте себе це робити. А також намагайтеся не починати розмову перед сном. Дайте зрозуміти дорослому, що ви хочете з ним поговорити. Можливо, виділити особливий час для спілкування з батьками.

3. Подумай, що сказати. Іноді ми не знаємо, що хочемо сказати, поки не почнемо говорити, і це нормально. Вам не обов'язково розповідати все одразу – йдіть у своєму темпі та розповідайте скільки завгодно.

Завершення

Ось ми наближаємося до кінця нашої останньої сесії. Кілька тижнів ми багато говорили про те, що сталося в минулому. А тепер давайте подумаємо про майбутнє.

Які ваші надії на майбутнє? Чого ви бажаєте для своїх сімей? Чого ти хочеш для своєї країни? Якою, на вашу думку, буде ситуація через п'ять-десять років? Як ви думаєте, що ви можете зробити, щоб досягти успіху?

Наша остання зустріч добігає кінця. Ви всі дуже наполегливо працювали, було приємно з вами спілкуватися. Ми багато говорили про те, що з вами сталося. І навіть якщо часом ви були трохи розчаровані, ми сподіваємося, що ці заняття зрештою вам допомогли. Отже, тепер ви знаєте, що розмова з дорослими дуже дієва. Ви багато цінного сказали, що чекає на вас у майбутньому. Ви вивчили все і запам'ятали багато корисних інструментів, які допоможуть вам у складних ситуаціях. Тож давайте завершимо заняття справді «сильною думкою про себе» – Я ЗРОБИВ ЦЕ ДОБРЕ! Тому що ви справді зробили чудову роботу.

Розроблена нами програма була включена та апробована в хабі «Завжди разом», для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій. В програмі прийняло участь 10 дітей віком від 11 до 15 років. Відгуки, які ми отримали після проведеної програми направленої на подолання негативних станів та травмуючих ситуацій, показали гарні результати. Робота в групі дітей та їх батьків, яких евакуйовано з зони бойових дій, зумовила ефективну соціально-психологічну адаптацію.

За словами батьків, діти стали більш спокійними, відкритими, менше прокидаються в ночі, майже не згадують про те, що було в окупації, стосунки між дітьми та їх батьками стали ближчими. Проведене опитування, серед дітей та їх батьків, через місяць після завершення занять, підтвердило це. Надані інструменти та техніки активно використовуються дітьми в повсякденному житті.

Тому можемо підвести підсумок, що гіпотези нашого дослідження повністю підтвердились.

ВИСНОВКИ

З 24 лютого 2022 року сотні тисяч дітей страждають від вибухів, стрілянини, вбивств і терактів. Багатьом з них вдалося уникнути цих ситуацій, але вони залишаються в небезпеці. Війна дуже сильно відбивається на психіці українських дітей. Страх смерті, хвилювання за своїх близьких, нерозуміння того, коли закінчиться цей жах, чи так тепер буде завжди. Звичайно, все це не пройде безслідно і проявиться в дорослому віці.

Ніхто не готував наших дітей до війни і сприйняття подій, які відбуваються. Діти постійно напружені, бо не знають, що їх чекає завтра. У них бувають кризи, істерики, непокора та суперечки з іншими дітьми. Другий важливий момент – соціалізація. Поки діти цього позбавлені, а вони потребують спілкування з однолітками. Відсутність спілкування або недостатня його кількість виражається в потребі бути почутим, відчутти себе значущим і самовиразитися. Зараз багато дітей покинули свою батьківщину і змушені жити на чужій території. Це, у свою чергу, сприймається як відсутність розуміння того, чому вони повинні залишити свої іграшки та колишнє життя. Виникає тривога, страх, нерозуміння, смуток і незнання того, як себе поводити. Багато дітей зараз борються з депресією, не хочуть говорити, відсторонюються, стають агресивними, а у підлітків, це проявляється у девіантній поведінці.

Дуже багато евакуйованих дітей з бойових дій бачили смерть, переживали втрату рідних, чи навіть когось з батьків (найчастіше це батько), якого забрали російські військові і він більше не повернувся чи батько військовий, який загинув захищаючи країну.

Дитина може пройти через усе, якщо тільки їй сказати правду і дозволити поділитися з тими, хто її любить, природними почуттями, які відчувають люди, коли страждають. З одного боку, деякі батьки

заперечують, що діти недостатньо розвинені, щоб пережити справжнє горе. З іншого боку, вони просто бояться, наскільки глибоко діти можуть страждати від втрати, і хочуть позбавити або захистити їх від страждань.

Дитячі захисні реакції на втрату можуть дратувати і турбувати дорослих. Діти можуть бути не в змозі вербалізувати свою реакцію, іноді їм легше висловлюватись, розповідаючи історію або зображуючи свій досвід у малюнках.

Непережите горе у дітей характеризується відкритим запереченням, болісними роздумами про втрату через місяці після події та змінами особистості. Дитина, яка одержимо фантазує про возз'єднання, або дитина, яка через кілька місяців відмовляється визнати, що кохана людина насправді померла, не впоралася з горем. До депресії у дітей слід ставитися дуже серйозно. Симптоми депресії у дітей можуть включати замкнутість, апатію, періодичні психосоматичні шлункові або головні болі, кошмари або віддаленість від друзів через агресію чи замкнутість.

Для багатьох сімей евакуація проходила в екстремальних умовах, з відчуттям страху, недосипання, некомфортних умов проживання та побоювань за безпеку дітей.

Травма виникає, коли дитина раптово відчуває інтенсивний досвід. Крім того, постійний страх і нервові напруження можуть призвести до травми. Це все, що для дитини «занадто багато», все, з чим дитина не може впоратися.

Сьогодні більшість внутрішньо переміщених осіб страждають на посттравматичний стресовий розлад і потребують соціально-психологічної адаптації.

Благодійний хаб «Завжди разом» – це простір, на базі якого відбуваються психосоціальні та освітні заходи для батьків, дітей та молоді, які були евакуйовані з зони бойових дій та постраждали від російської агресії. «Завжди разом» створено для підтримки, розвитку, соціалізації та взаємодії з однолітками.

Головна мета хабу «Завжди розом», це надання першої психологічної допомоги та соціально-психологічна адаптація постраждалого населення.

Реабілітація внутрішньо переміщених осіб залежить від багатьох факторів, але соціально-психологічної реабілітації та соціально-психологічної адаптації потребують всі особи, які стали внутрішньо переміщеними особами, особливо діти, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Соціально-психологічна реабілітація та соціально-психологічна адаптація — поняття взаємопов'язані, оскільки мають спільну направленість — допомогти особистості адаптуватися до середовища та відновити соціальні функції.

Говорячи про соціально-психологічну адаптацію внутрішньо переміщених осіб, слід враховувати, що ці особи залишили чи втратили житло, роботу, інше нерухоме та рухоме майно, зв'язки з родиною та друзями чи інші соціальні зв'язки. Діти стали свідками смерті, та зазнали травмуючих подій.

Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб з зони бойових дій, проходить у декілька етапів, оскільки після шоку, стресу, посттравматичного стресового розладу, людина спочатку повинна стабілізувати себе у відносні норми, щоб мати можливість адекватно оцінювати свої життєві ситуації та відповідально приймати подальші рішення. По-друге, після певного рівня стабілізації внутрішньо переміщених осіб необхідно інтегрувати в середовище, в якому вони опинилися, щоб забезпечити себе відповідними ресурсами для підтримки своїх засобів до існування.

Діти, як і дорослі, відчувають різноманітні емоції. Вони можуть відчувати нудьгу, занепокоєння, смуток, розчарування, збентеження та тривогу. Діти повинні навчитися справлятися зі своїми емоціями здоровим способом. Важливо навчити їх стратегіям подолання, які можуть

допомогти їм впоратися зі своїми страхами, заспокоїтися та підбадьоритися.

Навички копінг-стратегій, орієнтовані на емоції у ситуаціях, які неможливо змінити. Ці навички необхідні в ситуаціях, коли діти не можуть змінити обстановку, наприклад, при звуках повітряної тривоги або вибухах. Також, вони можуть допомогти дітям краще справлятися зі стресом.

Батьківський потенціал дуже важливий, а часом і вирішальний як для дітей молодшого віку, так і для підлітків. Батьківський потенціал можна використати для подолання наслідків воєнної травми та підтримки дитини, якщо батьки дотримуються демократичного стилю виховання. Характерною рисою цього стилю взаємин є послідовне, тверде і водночас гнучке виховання. Батьки завжди пояснюють причини своїх вимог і заохочують до розмови з дитиною.

Актуальність даної теми зумовила створення добірки вправ для зменшення наслідків стресу, розвитку емоційної компетентності та соціально-психологічної адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Програма базується на трикомпонентній структурі:

- емоційний компонент (Я відчуваю);
- когнітивний компонент (знаю);
- поведінковий компонент (я роблю).

Мета програми: навчити дітей регулювати власний психічний стан, адаптуватися до стресу, покращення психологічне благополуччя, посприяти ефективній соціально-психологічній адаптації.

Цільова аудиторія: батьки та їх діти, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Термін програми: 5 занять (один раз на тиждень) і складається з наступних тем: «Інтрюзивні спогади», «Переживання страшних спогадів», «Емоції та відчуття. Копінг-стратегії», «Уникання і тригери», «Подолання травмуючих спогадів».

Кожне заняття складається з 5 вправ, направлених на подолання негативних станів та травмуючих ситуацій, робота в групі дітей та їх батьків зумовлює соціально-психологічну адаптації дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій.

Розроблена нами програма була включена та апробована в хабі «Завжди разом», для дітей, яких евакуйовано з зони бойових дій. В програмі прийняло участь 10 дітей віком від 11 до 15 років. Відгуки, які ми отримали після проведеної програми, показали гарні результати. Робота в групі дітей та їх батьків, яких евакуйовано з зони бойових дій, зумовила ефективну соціально-психологічну адаптацію.

За словами батьків, діти стали більш спокійними, відкритими, менше прокидаються в ночі, майже не згадують про те, що було в окупації, стосунки між дітьми та їх батьками стали ближчими. Проведене опитування, серед дітей та їх батьків, через місяць після завершення занять, підтвердило це. Надані інструменти та техніки активно використовуються дітьми в повсякденному житті.

Тому можемо підвести підсумок, що гіпотези нашого дослідження повністю підтвердились.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивне навчання студентів професії вчителя: теорія і практика: монографія / В.І. Бондар, І.М. Шапошнікова, Т.Л. Опалюк, Т.Й. Франчук; за заг. ред. В.І. Бондаря. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 308 с.
2. Александров Д.О., Андросюк В.Г., Казміренко Л.І.,Юридична психологія. Київ: КНТ, 2007. 360 с
3. Багно Ю.М. Адаптація. *Сучасний психолого-педагогічний словник* / за заг. ред. О.І.Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я.М., 2016. С.10.
4. Герасименко Л.О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. 2018. Том 26. № 1 (94). С. 62-65.
5. Гіденс Е. Соціологія / пер. з англ. В. Шовкун, А. Олійник. Київ: Основи, 1999. 726 с.
6. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. Київ: НаУКМА, 2017. 96с.
7. Діти війни: які психологічні проблеми потрібно долати. *Інновації заради перемоги*. 2023. URL: <https://mind.ua/openmind/20246338-diti-vijni-yaki-psihologichni-problemi-potribno-dolati>
8. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.
9. Емішянц О.Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 4. Том 1. 2017. С. 47-52

10. Євдокимова Н. Психологічні реакції дітей під час війни: теоретико-методологічний аналіз. *Діти і війна: монографія*. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. С. 35-73
11. Єрмоєнко О.А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с.
12. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
13. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219
15. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. О. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
16. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.
17. Каськов І.В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. №4. С. 1-11
18. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
19. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с.

20. Мазіна, Н. Е. Соціально-психологічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету*, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. Вип. 12. 2016. С. 131–138.
21. Максименко С., Максименко К., Плавник О. Адаптація дитини до школи. Упоряд. Київ: Мікрос-СВС, 2003. С. 111.
22. Медична та соціальна реабілітація: навч. посіб. / за заг. ред. Мисули І.Р., Вакуленко Л. О. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.
23. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
24. Неманежина А. О. Психологічна підтримка дитини в родинному колі. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР*. Міжнародної науково-практичної конференція. Київ - Біла Церква: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН У, 2023. С. 150-153. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737200/>.
25. Оверченко А.І. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: Нац. акад.. внутр. справ, 2014. 160 с.
26. Песоцька, Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. 2022. pp. 89-99.
27. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. №6. С. 177—182.
28. Пітер А., Левайн, Мегі Клайн. Витяг з книги *Trauma Through a Child's Eyes: Awakening the Ordinary Miracle of Healing*. North Atlantic Books, 2006 рік. 56 с.
29. Попович, А. М.. Соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 1(40). 2017. С. 227–229

30. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
31. Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження). Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. 2022. 86 с.
32. Психологія травмуючих ситуацій: лекційний курс та інструктивно- методичні матеріали: навчально-методичний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» / укладачі: О.А. Резнікова. Слов'янськ: ДВНЗ ДДПУ, 2016. 135 с.
33. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків со- ціальної сфери / Мельник Л.А. та ін. ; за ред. Волинець Л.С. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
34. Семиченко В.А., Зданевич Л.В. Системно-структурний підхід до процесу адаптації студентів. *Проблеми адаптації студентів до навчання за умов фахової ступеневої підготовки*: збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково- практичної конференції. Хмельницький. 2002. С.12–20.
35. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П. Адаптація. *Психологічний словник* / за ред. Н.А. Побірченко. Київ: Науковий світ, 2007. С.12.
36. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого- педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2 (51). 2022. С. 135-139
37. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

38. Становище дітей із сімей, вимушено переміщених у межах України внаслідок військової агресії Росії після 24 лютого 2022 року. Антидискримінаційний центр «Меморіал»-Брюссель, 2022-2023. URL: <https://adcmemorial.org/uk/novina-uk/stanovishhe-ditej-iz-simej-vimusheno-peremishhenih-u-mezhah-ukraini-vnaslidok-vijskovoї-agresii-rosii-pislya-24-lyutogo-2022-roku/>

39. Ткачина О.Р. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах кризової ситуації. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. Том 32 (71) № 3. 2021. С. 93-98

40. Травма від війни: як допомогти дітям та на що звертати увагу дорослим? Радіо свобода. Суспільство. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/travma-vid-viyny-dity-dorosli/32324329.html>

41. Українська мережа за права дитини. URL: <https://www.facebook.com/ukrainianchildrightsnetwork/>

42. Українські національні новини. Інформацій агенство. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/news/1989298-psikholog-rozpovila-yak-viyna-vplivaye-na-dityachu-psikhiku-i-yak-tse-vidobrazitsya-v-podalshomu-na-pokolinni>

43. УКРІНФОРМ. Мінреінтеграція населення України. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-regions/3593565-minreintegracii-nazvalo-oblasti-aki-prijnali-najbilse-pereselenciv.html>

44. Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП PVM-print, 2017. 96с.

45. Як допомогти дитині, яка бачила війну. Психологія: суспільне, культура. 2023. URL: <https://suspilne.media/419430-ak-dopomogti-ditini-aka-bacila-vijnu-poradi-psihoterapevtki/>

46. A System of Synthetic Philosophy by Herbert Spencer (1820-1903). URL: <https://praxeology.net/HS-SP.htm>

47. Gullahorn, J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*, 19 (3). 1963. P. 33–47
48. Miller G. F. Mate choice: From sexual cues to cognitive adaptations. *Ciba Foundation Symposium*. 1997. №208. P. 71-87.
49. Parsons T., Bales R., Shils E. *Working Papers in the Theory of Action*. New York: Free Press, 1953.
50. Parsons T., Smelser N. *Economy and Society*. – New York: The Free Press, 1956.
51. Piaget J. *Biology and Knowledge*. Chicago: University of Chicago Press, 1971. 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Пам'ятка для батьків

«Як допомогти дитині впоратися зі стресом»

Як впоратися з реакцією дитини на тяжку подію:

1. Страх – нормальна реакція на будь-яку небезпеку, що загрожує нашому життю або безпеці.
2. Чого бояться діти після катастрофи?
 - Вони бояться повторної катастрофи, травм і смерті.
 - Вони бояться розлуки з родиною.
 - Вони бояться залишитися на самоті.
3. Ми повинні визнати, що перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції продиктовані інстинктами!
4. Перший крок з боку батьків повинен полягати в тому, щоб зрозуміти, які саме страхи і тривоги відчувають діти.

Дії батьків:

1. Дуже важливо, щоб всі члени сім'ї залишалися разом! (не варто віддавати дітей в санаторії, тим паче за кордон, одразу після переїзду чи пережитої травматичної ситуації).
2. Дітей слід заспокоювати як словами, так і вчинками.
3. Прислухайтесь до розповідей дітей про їх страхи.
4. Прислухайтесь до розповідей дітей про те, що вони відчувають і думають про те, що відбувається; проявляйте позитивне ставлення до цих розповідей.
5. Роз'ясніть дітям відомі вам факти, що стосуються тяжкої події; вислухайте реакцію дітей.
6. Запропонуйте дітям поговорити.

7. Незважаючи на дитячі страхи, як самі діти, так і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність.

8. Спілкуйтеся і дійте у співпраці зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

Кроки для стабілізації ситуації з боку батьків. Будьте уважними до змін в поведінці дитини. Зверніться до лікаря, психолога, психотерапевта, якщо стан дитини викликає занепокоєння.