

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ
ОПИНІЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Рогожа Олена Олегівна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри
психології Мосол Н. О.
Рецензент: док. псих. н., проф. кафедри
психології Шевченко Н. Ф.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Рогожі Олені Олегівні _____

Тема роботи Психологічна допомога дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах

керівник роботи Мосол Н. О. к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити зміст та специфіку психологічної допомоги дітям, які перебувають в складних життєвих обставинах.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці та 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 3	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., 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 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ О. О. Рогожа

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 92 сторінки, 3 таблиці, 1 рисунок, 76 джерел, 2 додатки.

Об'єкт: діти, які опинились в складних життєвих обставинах.

Предмет: вплив складних життєвих обставин на життя дитини.

Мета: визначити зміст та специфіку психологічної допомоги дітям, які перебувають в складних життєвих обставинах.

Гіпотеза: психологічна допомога дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах; спрямована на корекцію рівня тривожності, та є більш ефективною за умови роботи не лише з дитиною, а й з батьками, тобто психологічної допомога сім'ї.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (діагностування, тестування, проективна методика).

Наукова новизна роботи полягає в обґрунтуванні теоретичних засад проблеми психологічної допомоги дітям та сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах, а також у написанні психокорекційної програми для батьків та дітей в складних життєвих обставинах, яка направлена на корекцію рівня тривожності дітей та рівня обізнаності батьків.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися в роботі класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів шкіл, при написанні наукових робіт із психології, педагогіки та суміжних дисциплін.

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ ОБСТАВИНИ, ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ДІАГНОСТИКА ТРИВОГИ, ТРИВОЖНІСТЬ, БАТЬКИ, ДІТИ.

SUMMARY

Rohozha O. Psychological help to children who find themselves in difficult life circumstances.

Master's qualification work: 92 pages, 1 illustration, 3 tables, 76 sources, 2 appendices.

The research object: children who find themselves in difficult life circumstances.

The research subject: the impact of difficult life circumstances on the child's life.

The research goal: is to determine the content and specifics of psychological assistance to children in difficult life circumstances.

Hypotheses: psychological assistance to children in difficult life circumstances; aimed at correcting the level of anxiety, and is more effective when working not only with the child but also with parents, ie psychological assistance to the family.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (diagnosis, testing, projective methods).

The scientific novelty of the work is to substantiate the theoretical foundations of the problem of psychological assistance to children and families in difficult life circumstances, as well as to write a psycho-correctional program for parents and children, which aims to correct children's anxiety and parental awareness.

The results of the study can be used in the work of class teachers, practical psychologists, social educators of schools, in writing scientific papers on pedagogy and related disciplines.

DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES, PSYCHOLOGICAL TRAUMA, COPY STRATEGIES, ANXIETY DIAGNOSIS, ANXIETY, PARENTS, CHILDREN.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження травмуючого досвіду дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах.....	9
1.1. Поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»: причини, наслідки травмуючих сімейних обставин.....	9
1.2. Визначення поняття «травма», види психологічної травми.....	14
1.3. Теорія прив'язаності та її значення для психологічного розвитку дитини...18	
1.4. Основи психологічної допомоги дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах.....	21
1.5. Копінг-стратегії як спосіб виходу з травмуючих ситуацій.....	23
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження рівня тривожності дітей групи ризику.....	28
2.1. Організація, методика і процедура дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. Програма психологічної допомоги дітям та сім'ям, що опинилися в складних життєвих обставинах.....	38
3.1. Психокорекційна програма психологічної допомоги дітям та сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах	38
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, що опинилися в складних життєвих обставинах	71
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність. Кожна людина бере свій початок від матері. Вона народжується в цей світ беззахисною, самотньою, крихітною та цінною. Але коли немовля опиняється в руках матері - в її світ починає пробиватися світло та тепло. Народжуючись, мама та тато стають для дитини найголовнішим джерелом безпеки та затишку. Вони стають Родиною. Представники різних політичних напрямлень пропонували різні підходи виховання та забезпечення цілісності родини, при цьому вони розуміли цінність збереження сім'ї як головної опори суспільства [65].

За останні 30 років в соціальній роботі з родиною та з дітьми відбулися неабиякі зміни: змінилися потреби дітей та їх родин, політичних та громадських умов, об'єм фінансування та рівня доступності до різноманітних ресурсів. Кожна людина потребує перш за все сімейного затишку, вона намагається жити якомога краще та прагне досягти високого рівня міжособистісних відносин з оточуючими .

Кожна дитина має абсолютне право жити в безпечній, постійній, стабільній родині, яка може забезпечити їй необхідне виховання та догляд, захищає її від насилля, від занедбаності її потреб. Фактом свого народження дитина отримує абсолютне право на відповідний рівень догляду, захисту та на проживання в оточенні, вільному від насилля. Це право не повинно залежати від економічного положення дитини, релігії її батьків, расової приналежності та поведінки. Батьки також мають права. Вони можуть та повинні приймати рішення щодо їх дітей. Їх рішення несуть неймовірно важливе значення щодо фізичного, психологічного соціального, емоційного розвитку та благополуччя їх дітей. Тому головною метою батьківства є насамперед захист маленької людини від травмуючих ситуацій та забезпечення їй комфортного життя [33; 49]. Але не завжди батьки справляються зі своєю місією та завдають шкоди своїм дітям, навіть поводяться жорстоко [10].

Термін «жорстоке поводження з дітьми» означає будь-які форми фізичного, психологічного, психологічного сексуального або економічного та соціального насилля над дитиною в сім'ї або поза нею [21]. Загалом, дитина може залишатись недоглянутою, покинутою, її першочергові потреби можуть бути не задоволені. Таким чином, майбутнє здорове життя маленької людини опиняється під загрозою. Зневага потребами дитини може виражатися в тому, що батьки не піклуються за дитиною, не забезпечують мінімальним доглядом та теплом [15]. Бувають випадки коли насильницькі дії зі сторони батьків спричиняють травми як помітні, так і ті які не мають жодних слідів [14]. Наслідки фізичного насилля можуть бути різними, це залежить від таких факторів, як: вік дитини на момент спричинення насилля, тривалість періоду часу, коли відбувалося насилля, характеру та інтенсивності насильницьких дій, характер відносин між дитиною та людиною що спричиняє насилля. Важливим є те, що чим менший вік дитини, тим більша вірогідність спричинення серйозних психологічних травм або шкоди її розвитку [37].

Багато вчених вивчали проблему психічного розвитку дітей, які знаходяться в складних умовах існування. Це - А. Прихожан, В. Яковенко, В. Слюсаренко, О. Макаренко, В. Сухомлинський, К. Ушинський, І. Дубровіна, К. Ігнатенко, О. Чистяк, Н. Краснова, А. Андреева, О. Бодальова, А. Фройд, А. Прихожан, А. Адлер та ін. [3; 4; 43; 58]. Однак, маловивченим залишається явище соціального сирітства при живих батьках, які через складні соціальні та матеріальні проблеми перекладають відповідальність виховання власних дітей на державу.

Мета дослідження: визначити зміст та специфіку психологічної допомоги дітям, які перебувають в складних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження: діти, які опинились в складних життєвих обставинах.

Предмет дослідження: вплив складних життєвих обставин на життя дитини.

Гіпотеза дослідження: психологічна допомога дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах; спрямована на корекцію рівня тривожності, та є більш ефективною за умови роботи не лише з дитиною, а й з батьками, тобто психологічної допомога сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Розглянути підходи до аналізу проблеми психологічної травми у дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах.

- розглянути підходи до аналізу поняття психологічної травми;
- зробити аналіз підходів психологічної травми.

2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності дітей групи ризику.

- підібрати психодіагностичні методики та вибірку дітей;
- провести діагностику рівня тривожності у дітей групи ризику.

3. Розробити програму психологічної допомоги дітям та сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставин

- Розробити та програму занять для батьків та дітей;
- провести аналіз можливих змін після апробації програми.

Структура магістерської роботи складається зі вступу, трьох послідовно викладених розділів та підрозділів у кожному з них, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАВМУЮЧОГО ДОСВІДУ ДІТЕЙ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

1.1 Поняття «сім'я в складних життєвих обставинах»: причини, наслідки травмуючих сімейних обставин

Сім'я - це осередок формування особистості, навичок соціалізації та захисту, моральних основ та духовних цінностей. Нагальною наразі в Україні є проблема поглиблення кризи в сімейних стосунках, зумовлена здебільшого соціально-економічним та політичним станом держави [6]. Таким чином, напруженість у стосунках між батьками в сім'ї зростає та може призвести до психологічно нездорової атмосфери для зростання дітей.

Андрєєва Я. Ф. на основі аналізу літератури багатьох дослідників визначає складні життєві обставини як будь-яку складну ситуацію, яка призводить до порушення працездатності, сформованих відносин, ситуацію, яка генерує негативні емоції та переживання, за якої виникає дискомфорт та напруженість, що за певних умов може призвести до несприятливих наслідків для розвитку особистості [4].

До характерних ознак складних життєвих обставин відносяться ті ситуації, які супроводжуються певними негативними подіями або ситуаціями, які впливають на нормальне та стабільне функціонування особи в суспільстві.

Відповідно до Закону України від 17.01.2019 № 2671-VIII «Про соціальні послуги», складні життєві обставини - це обставини, які негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно [44].

До причин, що можуть зумовити складні життєві обставини відносять:

а) похилий вік;

- б) часткова або повна втрата рухової активності, пам'яті;
- в) невиліковні хвороби, що потребують тривалого лікування;
- г) психічні та поведінкові розлади, у тому числі внаслідок вживання психоактивних речовин;
 - г) інвалідність;
 - д) бездомність;
 - е) безробіття;
 - є) малозабезпеченість;
 - ж) поведінкові розлади у дітей через розлучення батьків;
 - з) втрата соціальних зв'язків, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі;
 - и) жорстоке поводження з дитиною;
 - і) домашнє насильство;
 - ї) шкода, яка завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, тимчасовою окупацією.

Складні життєві обставини - це розбіжність між тим, що хоче людина досягти або зробити, і тим, що вона може, опинившись в даних обставинах та маючи наявні можливості. Дана ситуація перешкоджає можливості досягти поставлену мету, через що виникають негативні емоції та труднощі.

Складна життєва ситуація - це ситуація, в якій в результаті зовнішніх впливів або внутрішніх змін відбувається порушення звичної життєдіяльності людини, в результаті чого вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою способів поведінки, вироблених у попередні періоди життя [5; 62]. Це ситуації, в яких є небезпека фізичного або психічного здоров'я людини, які відбуваються несподівано, з незрозумілих для неї та не залежать від неї причин, що супроводжуються втратою близьких, сенсу життя, колишніх цінностей тощо.

Що може відчувати людина, яка опинилася в складній ситуації в житті? все безнадійно; хочеться розплакаться і думати тільки про гірше; нестерпний біль; все марно, і я нікому не потрібен. Кожна людина може сприймати складні ситуації по різному. Деякі люди іноді взагалі не сприймають як щось складне або важке. Свідомість такої людини застосовує такий захисний механізм як неприйняття. Ознаки неприйняття важкої життєвої ситуації:

Емоційні:

- шок, заперечення, втрата віри (світ починає розглядатися як лякаюче і небезпечне місце);
- лють, роздратування, стрибки настою, вина, сором, самозвинувачення;
- почуття туги і безвиході;
- розгубленість, порушення концентрації;
- тривога і страх;
- лякливість,
- заметалість;
- замкнутість; уникнення спілкування з людьми;
- відчуття покинутості.

Фізичні:

- безсоння та нічні кошмари;
- втрата або посилення апетиту, тому збільшення або втрата ваги;
- огида і неповага до себе, своїх потреб;
- бажання заподіяти собі біль.
- гострі та хронічні болі;
- підвищена стомлюваність;
- м'язова напруга.

Для кожної людини важливим є прийняття складних життєвих ситуацій. Прийняття складного досвіду означає: людина вміє розпізнавати, що для неї сприятливо, а що ні; вона приймає неминучість як позитивних, так і негативних подій; вона усвідомлює наслідки будь-якого досвіду, незалежно від рівня його бажаності для неї [43]. Якщо отриманий життєвий досвід людина пережила в неприйнятті, тобто в засудженні, почутті провини, страху, жалю та інших формах заперечення того, що трапилося, то вона може знову і знову потрапляти у схожі важкі життєві ситуації, в яких вона намагатиметься вирішувати проблеми минулого. Усвідомлення важкого досвіду є першим кроком до позитивних змін.

Л. Бурбо стверджує, що людина повинна навчитися розпізнавати що для неї сприятливо, а що – ні. Єдиний шлях до цього пізнання є усвідомлення наслідків власного досвіду. Все, що людина вирішує робити чи не робити — все має свої наслідки. Коли людина усвідомлює що якийсь досвід несе за собою руйнівні наслідки, вона повинна перш за все не звинувачувати себе або когось ще, а вона повинна навчитися прийняти власний вибір. В цьому полягає основний принцип прийняття пережитого досвіду [9].

В психології поняття «складні життєві обставини» розглядається в контексті поняття «складні життєві ситуації». Ф.Е. Василюк - психолог, який найбільш детально вивчав дане поняття. У своїй роботі автор використовує два ключових поняття: «критична ситуація» і «переживання». Критична ситуація - життєва ситуація; це ситуація неможливості. Переживання - це боротьба проти цієї неможливості створення ситуації можливості реалізації життєвих потреб. Переживання - особлива діяльність, особлива робота по переробці психологічного світу, створена на встановлення відповідності між усвідомленням і швидкістю, загальною метою якого є підвищення рівня освіти [11].

Люди в кризовому стані або після переживання травмуючої ситуації зазвичай зазнають різноманітних психологічних наслідків. Важливо, щоб психологічні наслідки були передбачувані та правильно інтерпретовані; вони є тимчасовими, а не індикаторами психічного захворювання. Психологічні наслідки поділяються на шість широких категорій.

Вони мають труднощі з мисленням та розумінням причин та наслідків. Люди, які перебувають у кризовому стані, можуть швидко переходити від однієї ідеї до іншої в розмові, що робить спілкування з ними заплутаним і складним для сприйняття. Вони можуть не помітити або забути важливі деталі у власному поясненні подій. Страху і бажання можна сплутати з реальністю. Деякі люди в кризовому стані чіпляються за реакцію або поведінку, яку вони використовували в минулому для вирішення проблем; вони, здається, не в змозі перейти до нових ідей, дій чи поведінки, необхідних для вирішення даної кризової ситуації.

Намагаючись боротися з тривогою, люди в кризовому стані можуть надмірно втягуватися в діяльність, яка не є продуктивною. Наприклад, вони можуть цілий день дивитися телевізор, спати або просто сидіти. Ймовірно, їм знадобиться значна допомога, щоб зосередитися на діяльності, спрямованій на подолання кризи.

Вони проявляють ворожість і або заціпеніння. Почуття втрати контролю та вразливості, які відчують більшість людей у кризі, можуть бути виражені через ворожі слова та дії, спрямовані до будь-кого, хто втручається в ситуацію. Інші можуть відключитися від реальності або впасти в депресію. Батьки, яких в кризовій ситуації намагаються звинуватити в тому, що їх дитина страждає, часто втікають від проблеми та не хочуть навіть слухати соціального робітника. Підхід до людей в стані кризи повинен бути індивідуальний та відповідний до кожної ситуації.

Для людей, які перебувають у кризі, природно відчувати залежність від професіонала, який пропонує підтримку та допомогу. Професіонал представляє джерело влади та авторитету: того, хто знає, що робити і як доводити справи до кінця, і того, хто є відповіддю на всі труднощі сім'ї. Такі погляди професіонала можуть мати стабілізуючий вплив на сім'ю в розпал кризи. Після короткого періоду залежності більшість сімей можуть діяти самостійно. Однак для деяких залежність від психологічного супроводу може затриматися і стати невід'ємною.

Отже, родина, що опинилася в складних життєвих обставинах втрачає свої виховні можливості через виникнення таких умов, які порушують нормальну життєдіяльність одного або кількох членів сім'ї, та яка не може подолати негативні наслідки даного положення самостійно та потребує втручання соціально-психологічного супроводу. Важливою умовою виходу з таких обставин для батьків є прийняття власних помилок минулого, негативного досвіду та помилок у вихованні дітей. Травматичний досвід минулого може вносити свої корективи на життя особистості, родини та дитини сьогодні.

1.2 Визначення поняття «травма», види психологічної травми

Поняття «травма» можна визначити як «рана», що може бути як фізичною так і психологічною [74]. Травми, які переживають люди, можна розділити на два типи: одинична травма – це травма, яка з'явилась внаслідок випадку, що трапився несподівано та один раз, наприклад катастрофа, смерть близької людини або стихійне лихо (землетрус, повінь). Другий тип травми – це комплексна або складна травма, яка спричинена людьми, часто близьким та рідними. Травматичні події другого типу повторюються часто, іноді впродовж декількох місяців або навіть років [76].

Більшість психологічних підходів до вивчення психотравми акцентують увагу на переживаннях, які виникають в процесі психотравми. Як правило, йдеться про сильні негативні переживання, які людина не здатна була прийняти, прожити та працювати в момент травмуючої події: страх, тривога, беспорядність, агресія, розпач тощо [57]. Таким чином, на думку З. Фрейда, чи розвинеться у людини психотравма чи ні, залежить лише від її сприйняття події, яка може бути не явно травматичною, але викликати хворобливі емоційні переживання, почуття жаху, страху, сорому тощо [58].

За визначенням, А.С.Співаковська, психотравму визначає як зовнішні подразники, які діють на людину хворобливо і патогенно, викликаючи тривогу та страждання [50]. Центральне місце емоцій у структурі травматичного досвіду є зрозумілим, воно обумовлено важливим місцем емоцій в організації та інтеграції психічних процесів та їхньою роллю у співвідношенні психічної та соматичної систем особистості. Визначення І. А. Погодіна стає узагальненням цього поняття: «Психічна травма - будь яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини, психологічно важко стерпна і здатна, при недостатності захисних психологічних механізмів, призвести до психічних розладів» [39].

Набагато легше зрозуміти процес виникнення психотравми, якщо розібратися, що відбувається в мозку людини. Дякуючи останнім дослідженням, можна побачити процеси, які виникають в результаті травми або стресу. Мозковий стовбур є основним компонентом головного мозку, що керує базовими функціями організму. Він підтримує усі необхідні життєві процеси: дихання, температуру, пульс та тиск. Його також називають рептильним, оскільки він присутній у всіх живих істотах. Ця частина мозку включає безумовні рефлекси: наприклад, коли ми торкаємося чогось гарячого ми відводимо руку [67]. Мозковий стовбур записує автоматичні реакції поведінки людини в небезпечних ситуаціях – «боротьба або втеча».

Лімбічна система знаходиться в центрі людського мозку та відповідає за емоції людини. Вона розміщується вище мозкового стовбура. Компонентами лімбічної системи є мигдалеподібне тіло та гіпокамп. Гіпокамп - це так званий бібліотекар мозку, він приймає рішення щодо збору та розташування отриманої інформації та досвіду.

Таламус приймає рішення куди поступають дані з оточуючого середовища (через візуальний, тактильний або слуховий канали). Якщо ситуація, в якій знаходиться людина, здається важливою, вона передається до мозкової кори та стає усвідомленою. Саме тому таламус іноді називають «воротами до свідомості». Якщо ситуація, в якій знаходиться людина, здається небезпечною, тоді таламус передає інформацію безпосередньо до мигдалеподібного тіла [67]. Мигдалеподібне тіло або мигдалина, формує та регулює емоції. Це зона, де формується страх, тому її також називають центром тривоги, або «кнопкою паніки». У випадку небезпеки мигдалеподібне тіло посиляє імпульс до мозкового стовбура, котрий одразу же починає реалізувати механізми захисних дій – втечі або боротьби.

Кора головного мозку – це зовнішня частина мозку, яка відповідає за розуміння, раціональне мислення, аналіз інформації та прийняття рішень. У корі записується інформація та враження, а також формується пам'ять. Її можна порівняти з диригентом оркестру, який координує дії музикантів.

Отже, завдяки розумінню механізму роботи головного мозку, стає можливим дослідити процес становлення травматизації дитини, а також використовувати дані знання з метою профілактики та попередження психотравми.

Види психологічної травми. Одним з найпоширеніших видів психотравми є фізичне насилля. Складалося так, що фізичне приниження та фізичне насилля було частиною виховання, та іноді виступало в якості покарання за погані оцінки та непослух. Причиною фізичного покарання частіше всього були гнів та злість батьків через нестачу знань, достатнього рівня інформованості та емоційного інтелекту [72].

Психологічне насилля також є однією з форм психотравми та виражається в ображанні, приниженні та тероризуванні дитини. Бувають випадки, коли дітей закривають в темних приміщеннях, залишають наодинці. Діти переживають почуття провини за те що батьки ними розчаровані, вони часто чують що вони дурні, негарні, що від них немає толку, що вони погані. Часто психологічне насилля супроводжується фізичним насиллям [60; 72].

Емоційне насилля може спричинити глибокі емоційної травми. Важко спрогнозувати наслідки емоційного насилля, але вони завжди носять руйнівний характер. Саме перенесені емоційні травми в дитинстві можуть бути основною причиною багатьох серйозних психологічних та поведінкових розладів у дорослих. Основними факторами, які вказують на потенційне емоційне насилля щодо дитини є: непередбачуваність реакції батьків, приниження дитини, знецінення її гідності та зневага зі сторони батьків. Таким чином, якщо емоційні та фізичні травми відбуваються постійно та непередбачувано, у дитини починає підніматися рівень тривожності що стає її невід'ємним супутником на довгий час. Батьки є найголовнішим джерелом підтримки та схвалення, які необхідні для розвитку впевненості, формування почуття її гідності, для підвищення самооцінки та набуття віри у власні сили, для здорового розвитку емоційного інтелекту [51].

Зневага є найбільш розповсюдженою формою насилля над дітьми. Діти, до яких батьки ставилися зневажливо, не отримували достатньо уваги та піклування для їх здорового розвитку. Часто діти були залишені без тепла, їжі, тактильних контактів. Базові потреби не задовольнялися належним чином. Недостатнє задоволення цих потреб стало причиною появи страху смерті у дітей [22; 38]. Відсутність любові, візуальних, акустичних та інтелектуальних стимулів, теплих дотиків негативно вплинули на розвиток багатьох частин мозку, що відобразилося на формуванні особистості дитини [70].

Сексуальне насилля—це не тільки статевий акт, воно також відбувається тоді, коли дитину примушують або вмовляють приймати участь в будь-яких діях сексуального характеру, коли дорослий доторкається до її інтимних зон, або примушує доторкатися до чужих інтимних зон, а також коли з дитиною ведуться невідповідні її віку розмови щодо сексу. Демонстрація порнографії та примушування дивитися на статеві акти також відносяться до категорії сексуального насилля [72].

Отже, трагедія дітей, які зазнали психологічного травмування полягає в тому, що в потрібний період свого життя вони не отримали захист або увагу зі сторони дорослих [48]. Більше того, дуже часто батьки, які повинні захищати своїх дітей, самі були причиною завдання дитині тяжких фізичних, психологічних та душевних ран.

1.3 Теорія прив'язаності та її значення для психологічного розвитку дитини

Коли діти виховуються батьками, які свідомо відносяться до батьківства, у них розвивається здоровий вид прив'язаності в інтимних стосунках. За теорією прив'язаності Боулбі, існує критичний період для розвитку прив'язаності (2,5 роки). Якщо прив'язаність не розвинулась впродовж цього періоду часу, то вона може взагалі не з'явитися.

Гіпотеза материнської депривації Боулбі припускає, що постійне порушення прив'язаності між немовлям та батьками може призвести до довгострокових когнітивних, соціальних та емоційних труднощів для цієї немовляти.

Згідно з Боулбі, прив'язаність – це функція адаптації, яка сприяє репродукції та виживанню, розвитку всіх майбутніх соціальних відносин яка дозволяє людям прогнозувати, контролювати та маніпулювати взаємодіями з іншими.

Прив'язаність характеризується поведінкою, яка зосереджується на певній людині, зумовлена пошуком фізичної близькості та бажанням бути поруч, відчуттям комфорту та безпеки в присутності близької людини, а також прагненням до близькості в ситуації розлуки і туги.

Прив'язаність впливає практично на всі області життя: пізнавальні процеси, формування навичок подолання стресу та загрози, вирішення складних життєвих ситуацій та контролювання неприємних відчуттів та емоцій.

Збереження зв'язку матері та дитини впродовж дорослого життя є джерелом безпеки, радості та впевненості. Це своєрідне переживання того, що близька людина й надалі буде для доступною [63].

З точки зору нейробіології, в процесі виникнення та подачі сигналу про потреби в мозку дитини вмикається мигдалеподібне тіло або «кнопка паніки», а в організмі виділяються гормони стресу (адреналін). Коли дорослий задовольняє потреби дитини, рівень гормонів стабілізується, починають виділятися гормони, які сприяють стану спокою та комфорту (прогестерон, ендорфін). Коли дитина знаходиться в стані спокою, її потреби задовільнили, а близький знаходиться поруч, малюк може концентруватися на дослідженні навколишнього світу, пізнанні нового.

Та якщо ж дорослий, який задовольнив би потреби дитини часто відсутній, або невчасно реагує на потреби дитини, тоді цикл збудження–релаксація порушується [65].

Дитина сама намагається зняти стрес та напругу, починає похитуватися, смоктати палець та врешті-решт, засинає від втоми. Наступного разу малюк буде плакати гучніше, щоб хтось почув його та відреагував. Діти, потреби яких не задовольнялися впродовж тривалого часу, починають розуміти, що вони не можуть довіряти дорослим, тому що їх або немає поруч коли вони потрібні, або вони задають шкоди, б'ють, та лаються. В мозку дитини вмикається «кнопка паніки», а рівень гормонів стресу зростає, внаслідок чого дитина знаходиться в постійній напрузі.

В 1969 році М. Ейнсворт здійснила експериментальні дослідження, в результаті яких вона описала типи прив'язаностей: надійна, амбівалентна, уникаюча та дезорганізована. Надійна прив'язаність формується у дітей, потреби яких були повністю та адекватно задоволені. В результаті цих дій малюк впевнений, що у випадку стресової ситуації, загрози або дискомфорту дорослий завжди допоможе та надасть необхідну підтримку. Дитина з надійним типом прив'язаності приймає батьків як фундамент для подальшого пізнання та дослідження світу. Вона прагне до безпосередньої близькості з батьками, відчуває себе комфортно поряд з ними та насолоджуються часом разом.

Амбівалентний тип прив'язаності з'являється внаслідок непередбачуваної поведінки дорослого. Батько чи мама може реагувати на потреби дитини по-різному: вчинки мають хаотичний та непередбачуваний характер, від зневаги до надмірної опіки. Дитина не має впевненості в дорослому, боїться її втратити та намагається отримати якомога більше уваги зі сторони дорослого, вдаючись до самих простих сигналів (плач та крики), тим самим викликаючи у дорослого відчуття роздратування та нерозуміння. Розлука з батьками викликає розпач та постійні питання про те, коли дорослий повернеться. Близькі стосунки з батьками можуть викликати суперечливі емоції - комфорт або страх, радість або агресію.

Дитина з уникаючим типом прив'язаності звикла до того, що сигнали, які вона посилає дорослим не викликають адекватної реакції. Її потреби задовольняються частково або зовсім погано. Дитина отримує їжу та турботу не тоді, коли вона цього потребує, а тоді, коли батько чи мама вважає за потрібне цим її забезпечити. В деяких випадках дитина може отримувати тільки часткову турботу - тільки задоволення фізіологічних потреб, а не емоційних. Впродовж першого року життя малюк вчиться не виражати свої потреби та збільшує емоційну дистанцію між собою та дорослим, оскільки він не бачить зв'язку між повідомленням про свої потреби та їх адекватним забезпеченням.

У дитини, в якій розвивається дезорганізований тип прив'язаності немає однієї визначеної стратегії поведінки по відношенню до дорослого. Ця стратегія розвивається в результаті відсутності повторюваних схем або паттернів поведінки, випадків насилля, непередбачених та несподіваних дій зі сторони близьких людей або їх повної відсутності. Цей тип прив'язаності частіше всього зустрічається у дітей із групи ризику та у дітей, батьки яких страждають від власних травматичних подій минулого або різних форм психічних захворювань. Більше 80% дітей, які пережили зневагу та різні форми насилля, розвивають дезорганізований тип прив'язаності. Такий тип прив'язаності дуже часто в подальшому приймає патологічні форми. Це може бути повна відсутність емоційних зв'язків з іншою людиною або невміння розрізняти близьких та сторонніх людей у побудові емоційних контактів [69].

До порушень пов'язаності відноситься також відсутність інтересу до навколишнього світу, панічний страх перед сепарацією від батьків, втілення всіх наказів та побажань дорослого при відсутності емоційного контакту з ним (надмірна підпорядкованість), агресивна поведінка по відношенню до батька чи матері з метою привернення уваги та зміна ролей «дитина-дорослий» з батьками (парентифікація). Остання форма патологічної прив'язаності розвивається особливо часто випадках коли дитина втратила одного з батьків, наприклад через розлучення або у разі суїциду.

1.4 Основи психологічної допомоги дітям, які опинилися в складних життєвих обставинах

Психологічна допомога дітям з психологічною травмою має бути спрямована на подолання наслідків перебування у стресовій ситуації та запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу [56]. Потрібно сфокусувати локус уваги на роботу з середовищем, в якому перебувають діти, роботу з близькими людьми дитини та роботу безпосередньо з самою дитиною.

Завдання першої психологічної допомоги:

- формування почуття захищеності, спокою та надії;
- спілкування з іншими людьми, рідними та друзями;
- сприяння доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнення віри в здатність допомагати собі та іншим;
- формування у дитини розуміння того, що надзвичайна ситуація закінчилася і більше не є загрозою для неї.

Діти з сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах мають більш високий рівень тривожності. Їх емоційний стан може бути нестабільний, той який заважає екологічному та здоровому існуванню. Доктор К.К.Голдштайн вважає, що коли діти хронічно занепокоєні, навіть батьки з найбільш добрими намірами, не бажаючи, щоб дитина страждала, насправді можуть посилити занепокоєння дитини. А коли батьки не здатні задовольнити власні емоційні потреби - проблеми дитини взагалі не сприймаються. Важливо зрозуміти, що основна мета подолання тривоги не в тому, щоб усунути тривогу взагалі, а в тому, щоб допомогти дитині впоратися з нею. Дитина повинна навчитися впізнавати та володіти власними емоціями, знати як з ними жити. Допомагаючи дітям уникати речей, яких вони бояться, у короткостроковій перспективі вони відчують себе краще, але в довгостроковій перспективі це може посилити їх тривогу. Скажімо, дитина в незручній ситуації засмучується і починає плакати — не для того, щоб маніпулювати, а просто тому, що вона так себе почуває.

Коли дитина не переростає страхи та занепокоєння, характерні для маленьких дітей, або коли страхів і занепокоєнь так багато, що вони заважають навчанню, вдома чи ігровій діяльності, у дитини може бути діагностований тривожний розлад [25; 36]. Приклади різних типів тривожних розладів включають:

- сильний страх, коли немає батьків (тривога розлуки);
- надзвичайний страх перед певною річчю або ситуацією, наприклад, собаками, комахами, або звернення до лікаря (фобії);
- страх школи та інших місць, де є люди (соціальна тривога);

- тривога про майбутнє та про погані речі (загальна тривога);
- повторні епізоди раптового, несподіваного, сильного страху, які супроводжуються такими симптомами, як серцебиття, проблеми з диханням, запаморочення, тремтіння або пітливість (панічний розлад).

Тривога може проявлятися як страх або занепокоєння, але також може викликати у дітей дратівливість і злість. Симптоми тривоги також можуть включати проблеми зі сном, а також фізичні симптоми, такі як втома, головні болі або болі в животі. Деякі тривожні діти тримають свої занепокоєння при собі, і, таким чином, симптоми можуть бути пропущені.

Отже, стан тривоги має високий потенціал загрози майбутньому дитини. Критично важливо знати і володіти навичками подолання тривожності, копінг-стратегіями, методами та техніками релаксації та саморегуляції [13]. Також важливо, аби батьки дитини були мотивовані на позитивні зміни їх середовища з складного та нездорового на екологічне та щасливе, адже найвагомішу терапію яку можуть отримати діти - вони одержують від власних щасливих та люблячих батьків.

1.5 Копінг-стратегії як спосіб виходу з травмуючих ситуацій

Вивчення теми «копінг-стратегій» є дуже актуальним, оскільки рівень стресу та тривожності в людей та дітей є наразі високим. Даним питанням займалися такі вчені як В. Бодров, Лазарус і Фолкман та ін. Поняття копіngu (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як процес подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Н. Родіна вважає, що поняття «стрес-долаюча поведінка» та «копінг-поведінка» є тотожними. Дослідження вказують на те, що когнітивні зусилля особи спрямовані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо.

За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукає емоційну підтримку в оточенні. Саме зміни поведінки дають змогу людині досягти бажаного результату.

Підкреслюється, що копінг-поведінка – це стосується саме психологічного подолання стресу, [7] як відомо, окрім такого подолання, є ще і фізіологічне, медичне та ін. подолання стресу. Наголошується, що подолання, як правило, спрямоване на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям.

Згідно з підходом Лазаруса і Фолкмана до психологічного стресу та подолання, подолання визначається як зміна думок і дій, які людина використовує для управління зовнішніми та/або внутрішніми вимогами конкретної ситуації між людиною та оточенням, яка оцінюється як стресова [66; 70; 71].

Коли потреби дитини не задовольняються, а розвиток прив'язаності не відбувається належним чином, у дитини починає розвиватися «рання дезадаптивна схема» (РДС). Цей термін використовується в схемотерапії, одному з найуспішніших методів роботи з людьми з прикордонним (межовим) розладом особистості (ПРО).

Рання дезадаптивна схема – це патерн сприйняття дійсності, що сформувався в дитинстві під впливом травматичних подій або поганого поводження і активується впродовж усього життя за певної схожості обставин з подіями в дитинстві. При активації схеми людина переживає сильні негативні емоції та використовує свої звичні копінг-стилі, щоб з ними впоратися. Є три стилі - капітуляція, уникнення та гіперкомпенсація, кожен із яких включає кілька копінг-стратегій.

Рання дезадаптивна схема керує діями людини, допомагаючи їй спрощувати сприйняття загрозливих ситуацій. Незалежно від копінг-стилю всі дії людини призводять до посилення та підкріплення схеми, і потрібна спеціальна терапія, щоб допомогти людині послабити дію своїх схем та діяти найбільш здоровим чином.

Мета схемної терапії – допомогти пацієнту ідентифікувати свої схеми, усвідомити джерело емоцій, що виникають при активації схеми, пережити ці емоції та знайти способи інакше реагувати на події, що активують схему [76].

Коли дитина перебуває в небезпечному місці, вона робить все, що потрібно, щоб залишатися в безпеці [16]. Це розумно і природно. Адаптація, щоб вижити. Проблема в тому, що багато з цих ранніх дезадапційних схем переносяться в доросле життя і викликають подальші проблеми.

Діти, як і дорослі, відчувають широкий спектр почуттів. Їм може бути нудно, тривожно, сумно, збентежено та лячно. Хоча більшість з людей щодня переживає будь-яку кількість емоцій, їх не обов'язково навчили як з ними боротися або як справлятися з ними.

Дітям потрібно навчитися здоровому управлінню своїми емоціями. Дуже важливо, щоб діти отримали навички, які можуть допомогти їм подолати свої страхи, заспокоїтися та підбадьоритися. Без здорових навичок подолання стресових ситуацій діти, швидше за все, будуть діяти, по суті, надсилаючи повідомлення, яке говорить: «Я відчуваю себе неконтрольовано, тому я збираюся діяти неконтрольовано». Коли діти, які не знають, як впоратися зі своїми почуттями, дорослішають, вони з більшою ймовірністю звертаються до нездорових стратегій подолання, як алкоголь або їжа.

Наприклад, замість того, щоб працювати над домашніми завданнями з математики, яких вони не розуміють, підлітки, які використовують стратегію уникнення, можуть піти зі своїми друзями грати в баскетбол, щоб взагалі не виконувати домашнє завдання. Тоді невиконання завдання може посилити їхні академічні проблеми.

Ці підлітки, ймовірно, ще більше відстають у школі, тому що вони не вжили заходів, щоб навчитися впоратися з тривогою та розчаруванням, які вони відчують, коли намагаються виконати завдання.

Дослідники виявили, що діти, які вміли регулювати свої емоції у віці 5 років, частіше навчалися в коледжі та мали постійну роботу в дорослому віці. Ці діти також рідше вживали наркотичні речовини, займалися злочинною діяльністю та мали проблеми з психічним здоров'ям [61].

Існує два типи копінг-стратегій. Вони включають в себе копінг-навички, орієнтовані на емоції, та копінг-навички, орієнтовані на подолання проблеми. Обидва типи навичок важливі для вивчення дітьми та впровадження їх в життя [68].

Копінг-навички, орієнтовані на емоції, допомагають дітям впоратися зі своїми почуттями аби зменшити їх рівень стресу. Ці навички необхідні для ситуацій, коли діти не можуть змінити ситуацію, наприклад, коли помирає домашня тварина або в ситуації коли дитину не взяли до спортивної секції. Ці навички також можуть допомогти дітям підвищити рівень їх емоційної виносливості.

Копінг-навички, спрямовані на подолання проблеми, передбачають втілення деяких дій для зміни ситуації [46; 47]. Ці навички можуть включати припинення нездорової дружби або розповідь вчителю про хулігана. Ці навички можуть бути корисними, коли дитина має певний контроль над ситуацією. Важливо переконатися, що дитина володіє обома видами копінг-навичок.

Копінг-навички, орієнтовані на емоції, передбачають дії, які допомагають дитині відчувати себе краще. Вони також передбачають виконання чогось, що може її тимчасово відволікти, аби дитина почувала себе більш врівноважено та мала можливість вирішити проблему у стані спокою [75].

Важливість навичок подолання ситуації для пом'якшення реакції на стрес підтверджується в літературі. Ebata і Moos 1991, стверджують, що певні тенденції в подоланні підлітками можуть бути пов'язані з адаптивними результатами [64]. Хоча подолання – це процес, і не існує «правильного чи неправильного» способу подолання, підлітки які використовували більше підходів і вирішення проблем, ніж стратегії уникнення, і які оцінювали стресор як виклик, частіше асоціювалися з адаптивним результатом. Оптимальне адаптивне подолання відбувається, коли підліток демонструє широкий, гнучкий діапазон стратегій подолання в залежності від контексту [73].

Стратегії подолання – це підтримка, яку людина використовує для подолання важких емоцій і стресу в повсякденному житті. Вони є невід'ємними інструментами в процесі саморегулювання. Від позитивної розмови з самим собою, до усвідомленого дихання та перевірки власних емоцій – існує багато різних технік, яким можливо навчитись та практикувати з дітьми, щоб допомогти їм навчитися регулювати свій настрій та поведінку.

Стратегії подолання потрібно вивчати в стані спокою [17; 19]. Коли дитина схвильована або пригнічена вона не здатна вивчати нову інформацію, нові соціально-емоційні навички, такі як нові стратегії подолання. Важливо розуміти, що різні стратегії подолання проблеми працюють по-різному на різних людей. Кожна людина, підліток та дитина є унікальною, тому всі мають різні заспокійливі заходи, які найкраще підійдуть для кожного.

Найважливішим є спробувати різноманітні стратегії, щоб побачити, що резонує з кожною дитиною чи підлітком [53]. Одна й сама стратегія не буде спрацьовувати кожного разу, коли дитина чи підліток засмучена. Ось чому так важливо мати «набір інструментів» навичок подолання. Дуже важливо мати різні методи, до яких можна повернутися, коли щось не працює.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ГРУПИ РИЗИКУ

2.1 Організація, методики і процедура дослідження

Проведення дослідження рівня тривожності в дітей буде відбуватися за такими методиками: шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проективною методикою дослідження рівня тривожності та страху у дітей в складних життєвих обставинах.

Отже, розглянемо першу методику - Шкала тривожності Тейлора за адаптацією М.М.Пейсахова.

Дітям, які проходять дослідження пропонується розглянути перелік з 50 тверджень, в яких перелічені ситуації, з якими вони стикаються в житті. Деякі ситуації можуть бути неприємними, тому що можуть викликати тривогу та хвилювання. Завдання досліджуваного - прочитати кожне речення та відповісти на кожне речення «так» або «ні». Якщо твердження відповідають уявленню дитини про себе, відповідь «так», в протилежному разі - «ні». Якщо дитині важко відповісти на твердження, потрібно написати «не знаю» та працювати швидко, не пропускати запитань, не робити додаткових записів. Вік досліджуваних: з 12 років.

Рівень тривожності визначається сумою трьох показників. У твердженнях 1 — 37 підраховують кількість відповідей «так», 38 — 50 кількість відповідей «ні». Відповіді «не знаю» підраховуються в усіх твердженнях та їх кількість ділиться на 2. До 15 балів - низький рівень тривожності, 16-20 балів - нижче середнього, 21-23 бали - середній рівень, 24-27 балів - вище середнього, 28-50 балів - високий рівень тривожності.

Отже, дана методика допомагає вимірювати рівень тривожності дітей, але деякі дослідження показали, що є можливість існування зв'язку між тривожністю та навчальними досягненнями, тому важливо зробити більше ніж одне дослідження рівня тривожності. Потрібно поєднувати з іншими методиками, аби було можливо зробити більш точні вимірювання.

Наступною методикою є тест на шкільну тривожність Філіпса. Він вивчає рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та старшого шкільного віку. Тест налічує 58 питань, які зачитуються учням та потім вони можуть відповісти письмово. На кожне питання необхідно однозначно відповісти «так» (знак плюс) або «ні» (знак мінус). Вік досліджуваних: з 10 років.

Опитування містить запитання про те, як діти себе почувають у школі. Потрібно відповідати щиро і чесно, немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Не думати довго над питаннями. Ввести своє ім'я та прізвище та категорію у формі відповіді вище. Відповідаючи на запитання, ввести його номер і дати відповідь «+», якщо ви згодні, або «-» — якщо не згодні.

Для обробки результатів оцінюються різні чинники:

1. Загальна тривожність у школі.
2. Переживання соціального стресу
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху
4. Страх самовираження
5. Страх ситуації перевірки знань
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих
7. Низький фізіологічний опір стресу
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями

При обробці результатів психолог визначає питання, відповіді на які не збігаються з ключем до тесту. Наприклад: на запитання 25 дитина відповіла «так», а ключ до цього питання — відповідь. Відповіді, які не відповідають ключу — є ознакою тривоги.

Під час обробки розраховується:

– загальна кількість відхилень від даних, введених у ключ. Якщо вона більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність у дитини, якщо більше 75% від загальної кількості тестових питань - висока тривожність;

– кількість звернень для кожного з восьми факторів тривожності, визначених у тесті. Рівень тривожності визначається як у першому випадку. Проаналізувати загальний внутрішній емоційний стан учня, який значною мірою визначається наявністю та кількістю тих чи інших факторів тривоги (синдромів).

Характеристика факторів (синдромів)

Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її залучення до шкільного життя.

Переживання соціального стресу – це емоційний стан дитини, в якому розвиваються її соціальні контакти передусім з однолітками.

Фрустрація від потреби досягти успіху - несприятливий психічний контекст, який заважає дитині розвивати успіх, досягати високих результатів і т.д.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язані з потребою розкритися, представитися іншим, показати свої здібності.

Страх перед ситуацією перевірки знань - негативне ставлення і тривога в ситуаціях, коли перевіряються (особливо - суспільні) знання, досягнення, можливості.

Страх не виправдати очікування інших - концентрація уваги на важливості інших в оцінці їхніх результатів, дій і думок, страх оцінок.

Низька фізіологічна стійкість до стресу - характеристики психофізіологічної організації, що знижують адаптацію дитини до стресових ситуацій. Це підвищує ймовірність неадекватної та руйнівної реакції на тривожний фактор середовища.

Проблеми та страхи у стосунках з учителями є поширеним негативним фоном для стосунків дорослих у школі, що, у свою чергу, погіршує успішність дитини.

Дана методика може визначити оівень не тільки шкільної тривожності, а й рівень тривожності дитини взагалі.

Методик визначення рівня тривожності існує чимало, але останньою в даній роботі буде проєктивна методика дослідження рівня тривожності та страху [27; 28; 30].

Дітям пропонується намалювати неіснуючу тварину та дати їй неіснуюче ім'я. Потім відбувається обробка та інтерпретація. Спочатку потрібно подивитися на *розташування* мультяшної істоти прямо на аркуші. Коли психологічний стан дитини здоровий, зображення знаходиться приблизно посередині аркуша. Але буває, що дитина вибирає місце на аркуші ближче до верху. Це свідчить про завищену самооцінку, яку вона постійно прагне зміцнити і підняти в очах оточуючих. У суспільстві для такої дитини є важливим визнання своїх однолітків. А якщо вона вибирає місце в нижчому місці аркуша, все говорить про протилежне. Дитині важко в своєму суспільстві, має низьку самооцінку, нерішучість і відсутність інтересу.

Потім вам доведеться розібрати основну частину персонажа. Це може бути *голова* або якась інша частина всередині зображення. Якщо голова повернута вправо, це може свідчити про активність дитини, її працездатності. Усі його дії сплановані, продумані. Дитина завжди досягатиме поставлених цілей і керуватиме кожним розпочатим ділом. А якщо центр картини повернутий вліво, то це схильність об'єкта думати, сумніватися. Ідея рідко втілюється в життя. Тут можна говорити про страх дій.

Положення голови також може бути, коли вона спрямована до вас. Це пряме визначення егоцентризму. Дитина піклується тільки про себе, є прихильність до себе. Для неї важлива думка людей, які її оточують. І не зайвим буде звернути увагу на відносний розмір голови. Якщо голова представлена більше, ніж тіло, це може свідчити про інтелект дитини, що вона цінує інтелектуальну поведінку своїх друзів і знайомих. Варто звернути увагу на дрібні деталі, наприклад, зображення на кінці зубів або шипи, що показують агресію дитини. Вона постійно хоче захиститися, а іноді і атакувати.

Важливими частинами зображення є *рот*, очі, вуха і хвіст. Коли рот намальований відкритим, це інтерпретується як надмірна балакучість дитини. Якщо він намальований, а губи не виступають, дитина може бути занадто наляканою і закритою. Ці діти підозрілі та сором'язливі. Діти, які за своєю природою агресивні, малюють тварин із *зубами*. Вони схильні до грубості в словах, але це лише їх самозахист від інших.

Наявність *очей* свідчить про зниження сил дитини, його відмову від чогось, зниження працездатності. Очі намальовані з віями, свідчать про ентузіазм і інтерес дитини до оточуючих. А якщо очі затінені, значить, у дитини є певні страхи.

Вуха представлені по-різному. Наприклад, якщо вони є на фото, потрібно звернути увагу на деталі. Роги говорять про захист від інших. Шерсть або грива - підвищена чутливість. Якщо у тварини з'являються виступаючі частини, наприклад, крила або пір'я, слід з'ясувати їх призначення у дитини. Якщо ці частини необхідні для краси, це може свідчити про брак уваги. Дитина просто хоче привернути увагу. І якщо дитина може пояснити навіщо там крила, вона прагне самоствердження та дій.

Також необхідно звернути увагу на наявність стоп або лап у тварини. Короткі лапки показують на легковажність і поверхове ставлення. А широкі великі лапи відкривають про дитину, що вона впевнена і розважлива. Вона вважає, що важливо враховувати й поважати підлітків незалежно від віку. Щоб не викликати внутрішній і зовнішній протест у дитини.

Хвіст безпосередньо вказує на рівень самооцінки дитини. Якщо його видно зліва, ви можете оцінити власну самооцінку, а якщо справа, то вчинки і поведінку дитини. Положення хвоста вгорі показує на життєву силу і впевненість. А якщо його тягнуть вниз, дитина не задоволена собою, щось пішло не так і вона шкодує про свої дії. Розмір хвоста також говорить про багато чого. Великий хвіст означає, що дитина перевантажена своїми минулими подіями. Маленький намальований хвіст показує, що все добре і що минуле дитини прийшло.

Далі потрібно звернути увагу на *лінії штрихування* на зображенні. Слабкі тонкі лінії вказують на невпевненість, чутливість і втому дитини. Слід повернутися до стану дитини і виділити більше часу для відпочинку. Навпаки, діти з нестійким психологічним станом, тривожні і не дуже енергійні малюють огрядні і товсті лінії.

Увага до деталей зображення. Якщо дитина малює елементи механічних предметів, це може свідчити про надмірне захоплення роботами або комп'ютерними іграми.

І, звичайно ж, потрібно враховувати назву цієї істоти. Адже в імені тварини закладений характер дитини і його риси. Логічний зміст імені, говорить про раціональну поведінку та менталітет дитини. Ім'я, яке містить дослідження, вказує на бажання дитини проявити кмітливість і розкрити інформацію про певну область. Іноді ім'я тварини може здатися поверхневим. Це показує на легковажність дитини, її легке ставлення до всього, що вона робить.

Кругла форма тіла і абсолютно порожня середина свідчать про замкнутість дитини та її зацикленість. Велике тіло відносно голови говорить про те, що найважливішою характеристикою дитини є фізична підготовленість. А інтелектуальні якості залишилися позаду. З цієї причини кумирами цих дітей стають комп'ютерні герої та екшн-герої.

Прямокутний контур уявної істоти показує зміну природи дитини та її залежність від оточення. Чудово, якщо дитина намалює шию своїй тварині. Адже вона символізує про існування власної перспективи. Але занадто довга шия може свідчити про те, що дитина може дозволити своїм думкам керувати собою. Отже, психологи часто використовують цю методику для вивчення характеру та поведінки дитини, яка малює неіснуючу тварину. Потрібно розглядати кожен випадок окремо, враховуючи особливості життя і настрою дитини. Для більш точних результатів оцінки рівня тривожності потрібно використовувати кілька методик в парі.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дані методики використовуються для визначення рівня тривожності та соціальної адаптації у дітей, що опинилися в складних життєвих обставинах.

Аналіз отриманих результатів за діагностикою Шкали тривожності Тейлора. Дослідження проводилося в м. Запоріжжя на базі Благодійно-освітньої організації Центр Нова Надія. В даному дослідженні брали участь 10 дітей зі складних життєвих обставин. Для більш наочного представлення отриманих результатів дослідження вони наведені з Табл.2.1

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності»

	Дитина	Кількість балів
1.	Маша К.	42
2.	Руслан П.	32
3.	Дана Л.	40
4.	Поліна В.	44
5.	Міша В.	37
6.	Нікіта П.	42
7.	Данило В.	37
8.	Сергій В.	43
9.	Даша В.	41
10.	Стас Л.	36

За наступною методикою шкали тривожності Філіпса - у всіх опитуваних дітей спостерігається наявність підвищеного рівня тривожності. Детальніше на Рис.2.1

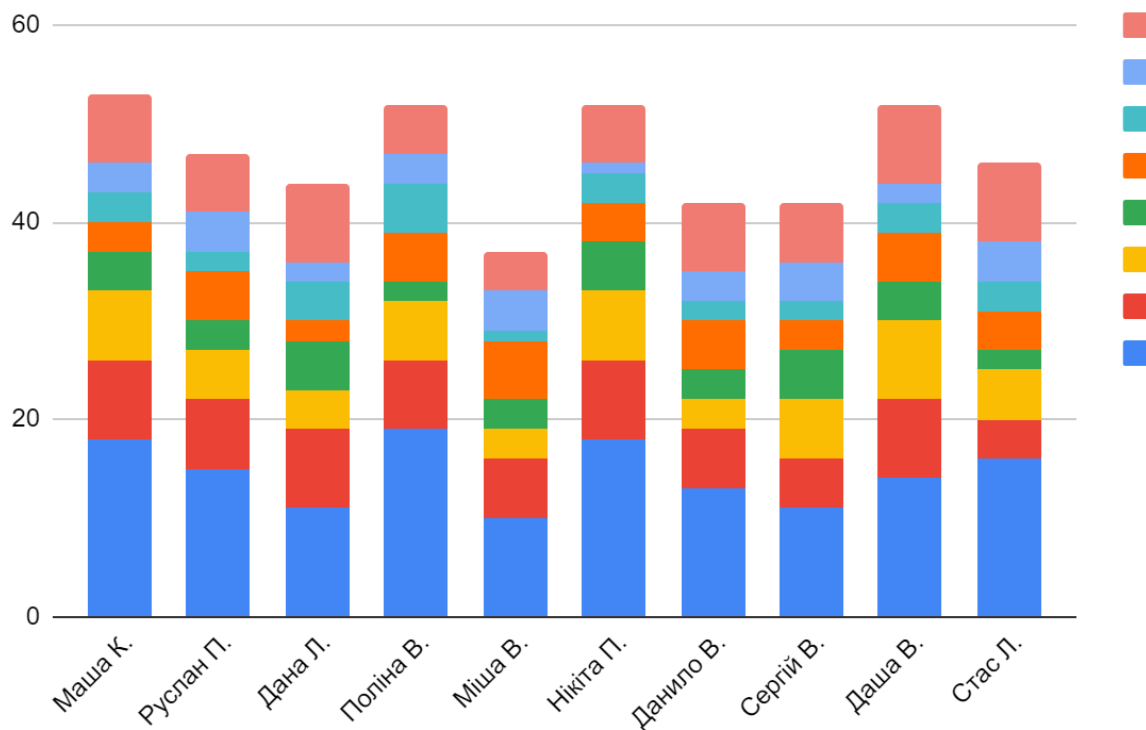


Рис.2.1. Результати дослідження за методикою шкали тривожності Філіпса

Загальна кількість відхилень від даних, введених у ключ більше 75% від загальної кількості тестових питань це показник високої тривожності.

За третьою методикою малювання неіснуючої тварини, діти групи ризику малювали неіснуючу тварину. Аналіз відбувався за допомогою класифікування основних чинників, таких як: розташування малюнку, положення голови, відкритість рота, наявність зубів, очей, та товщина ліній.

Більшість дітей намалювали свою тварину внизу аркуша. Це може свідчити про те, що дитині важко в своєму суспільстві, вона має низьку самооцінку, нерішучість та відсутність інтересу.

Наступний критерій - положення голови на аркуші. Якщо голова повернута вправо, це може свідчити про активність дитини, її працездатності. Усі його дії сплановані, продумані. Дитина завжди досягатиме поставлених цілей і керуватиме кожним розпочатим ділом. А якщо центр картини повернутий вліво, то це схильність об'єкта думати, сумніватися. Положення голови також може бути, коли вона спрямована по центру. Це пряме визначення егоцентризму. Дитина піклується тільки про себе, є прихильність до себе. Можна побачити, що одна частина опитаних дітей активна та працездатна, інша частина дітей - сумніваються та думають, та найменша частина - діти з думками тільки про себе.

За наступним критерієм буде структура рота - відкритий або закритий, що свідчить, що коли рот намальований відкритим, це може означати що дитина надмірно балакуча. Якщо він намальований, а губи не виступають, дитина може бути занадто наляканою і закритою. Ці діти підозрілі та сором'язливі. Більшість дітей намальовали рот закритим, тобто вони більш сором'язливі, ніж балакучі. Дітям із підвищеним рівнем тривожності буває складніше виразити власні почуття словами, вони частіше використовують невербальні методи спілкування.

Діти, які за своєю природою агресивні, малюють тварин із зубами. Вони схильні до грубості в словах, але це лише їх самозахист від інших. Це є наступним критерієм оцінки. Можна побачити, що переважна кількість дітей не схильні до грубості та агресії. Вони більш тихі та закриті у собі.

Коли дитина малює очі своїй істоті - це може свідчити про зниження сил дитини, відмову від чогось, зниження працездатності. Очі намальовані з віями, свідчать про ентузіазм і інтерес дитини до оточуючих. А якщо очі затінені, значить, у дитини є певні страхи. Дана діаграма показує, що всі діти малювали очі своїм істотам, більшість дітей намальовали їх закритими, затіненими віями, що показує на наявність в неї певних страхів.

Останнім критерієм, який оцінював рівень тривожності - це товщина ліній малюнку. Більше половини дітей намалювали свою істоту з товстими, огрядними лініями. Це може свідчити про нестійкий психологічний стан та підвищений рівень тривожності.

Отже, аналізуючи всі три проведені методики оцінювання рівня тривожності за шкалою Тейлора, Філіпса, та за проективною методикою малювання неіснуючої тварини - всі десять дітей, що знаходяться в складних життєвих обставинах переживають підвищений рівень тривожності та стресу.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА СІМ'ЯМ, ЩО ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1 Психокорекційна програма психологічної допомоги дітям та сім'ям, що опинилися в складних життєвих обставинах

Оскільки життя, розвиток особистості та свідомості, рівень самооцінки та самоцінності, індивідуальності, мотивації та ін. починає свій розвиток саме з народження, та продовжує розвиватися все життя, велике значення має те, в яких умовах росте дитина. Тому, програма тренінгу передбачає активну участь та включеність у процес та вмотивованість, перш за все, від батьків.

Ідеологічною основою програми занять є налагодження мосту довіри та розуміння батьками власних дітей. Нестача знань та підтримки, соціальної та економічної стабільності, мотивації та механізмів саморегуляції батьків, є основними факторами виникнення складних життєвих обставин та нездорового навколишнього середовища для екологічного виховання дітей. До програми входять заняття щодо розвитку життєвих навичок та соціальної адаптації, арт-терапевтичні заняття, заняття направлені на формування комунікативних навичок, на взаємодію батьків та дітей, на формування команди та командного духу, корекцію агресивної поведінки, та тривоги.

Програма тренінгу являє собою курс з десяти теоретичних та практичних занять на п'ять місяців, п'ять зустрічей з батьками та п'ять зустрічей з дітьми, від 30-45 хвилин кожне. Зустрічі з батьками та дітьми відбуваються раз на тиждень в один і той же час, різними тренерами. Передбачається наявність домашнього завдання для батьків та подальше опрацювання матеріалу вдома всіма членами родини.

Мета програми - зниження рівня тривожності у дітей та підвищення мотивації, рівня обізнаності у батьків, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Учасники: батьки та діти групи ризику.

Основні завдання програми:

- корекція рівня тривожності у дітей групи ризику, підвищення рівня самопізнання та знань щодо власних емоцій;
- підвищення рівня обізнаності щодо батьківства та виховання, знань про себе та власних дітей;
- отримання навичок подолання стресу та управління гнівом, методи арт-терапії для ефективної саморегуляції.

Таблиця 3.1

Зміст програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах: заняття з батьками

	Назва заняття	Мета
1	Знайомство. Вступ	Знайомство з групою, основна інформація щодо програми тренінгу.
2	Моя внутрішня дитина	Занурення до теми внутрішнього «я»
3	Мотивація до життя та змін	Формування у батьків готовності мотивувати себе та власних дітей до життя та змін
4	Стрес та як його приборкати	Оволодіння практичними навичками приборкання стресу
5	Мови любові	Вивчення власних мов любові та знань щодо того, як зрозуміти мову любові дитини

Заняття 1. «Початок змін»

Мета - Знайомство з групою та інформування щодо перебігу програми.

Завдання:

- познайомитися з членами групи, та познайомити їх між собою;
- розповісти про організацію, цінності, привернути довіру групи;
- дізнатися про очікування від програми, та даного заняття;
- сформулювати правила групи;
- Сформувати основні знання щодо важливості психологічного здоров'я власної родини.

Знайомство (15-20 хв.)

Мета - знайомство, формування групи

Ведучий програми презентує себе та розповідає як буде проходити програма (місце провадження, час початку та та кількість зустрічей,...).

- Далі ведучий пропонує кожного члена групи поділитися про себе в кількох реченнях та причини чому вони опинилися в цій програмі. Висловлюватися можете по черзі, або як буде зручніше.

Очікування (5-10 хв.)

Мета - проговорення власного психологічного запиту, збір інформації для кращої взаємодії з групою.

Отже, було приємно познайомитися з вами, тепер я хочу запропонувати вам записати власні очікування від даної програми на стікерах та причепити їх на ліву половину ватману. Наприкінці всього курсу програми ми з вами повернемося до цих нотаток та подивимося чи збіглися ваші очікування з реальністю. У вас є 5 хвилин на формування та нотування, а потім кожен розповість про власні очікування та прикріпить стікер на ліву половину ватману.

Правила групи (10 хв.)

Мета - налагодження відносин у групі.

Зараз ми всі сформуємо подальші правила існування нашого колективу на подальші півроку. Кожен із вас має можливість запропонувати власний варіант правила, але з ним повинна погодитися вся група. Ми запишемо всі правила та збережемо їх в нашому статуті.

Не бійтеся казати людині, яка порушує правила групи, про порушення - у вас є повне право зробити це. Одразу можемо запропонувати відключення мобільних телефонів на час заняття.

Теоретична частина (10 хв.)

Мета - інформування.

Усвідомлене батьківство — це запорука здорового та щасливого майбутнього вашої дитини. Якщо маленьку дитину виховувати сфері любові та взаємопорозуміння, вона може вирости доброю лагідною. Але коли дитину б'ють, коли її потребами зневажають, коли до неї ставляться жорстоко, вона може мати проблеми з розвитком.

Батьки до своєї дитини — це найкращий приклад всього для своєї дитини. Вона буде копіювати всі вчинки батьків: від добрих, до поганих, саме тому що для неї - вони все. Від батьків залежить якою виросте їх дитина. Адже сім'я - осередок зародження особистості, знань, умінь, навичок, цінностей, поглядів.

Якість батьківства, яку діти отримують у дитинстві та підлітковому віці, відіграє важливу роль у впливі на їхню компетентність у розвитку та, зрештою, на траєкторії їхнього життєвого шляху. Відносини між батьками та дітьми впливають на багато різних сфер розвитку, включаючи мову та спілкування, виконавчу функцію та саморегуляцію, стосунки між братами й сестрами та однолітками, академічні досягнення, а також психічне та фізичне здоров'я.

Батьки відіграють важливу роль у житті своїх дітей. Вони є стовпами підтримки, керівництва та любові. Сім'я - це місце, де починається життя, а любов ніколи не закінчується. Скільки б років не виповнилося дитині, немає нічого більш втішного та заспокійливого, ніж батьківські руки.

Батьківство діє задовго до народження дитини, і врешті-решт батьки стають альтер-его своїх дітей і навпаки. Немає нікого, як вони, хто б міг сформувавши поведінку та розвиток дитини.

Зворотній зв'язок (20хв.)

Дякую вам за увагу. Тепер я прошу кожного висловлюватися по колу. Що нового ви дізналися сьогодні? Що було цікавим? Що хотілось би розгледіти детальніше?

«Домашнє завдання:

Напишіть відгук до переглянутого рекламного ролику.

<https://www.youtube.com/watch?v=I6sOJ3i4a28>

Заняття 2. Мета -«Моя внутрішня дитина»

Мета - занурення до теми внутрішнього «я» та пізнання власного маленького «я».

Завдання:

- актуалізація знань щодо власного «я»;
- навчання про внутрішню дитину;
- самопізнання.

Знайомство

Вправа: «Автопортрет» (30 хв.)

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці.

Мета - знайомство із собою маленьким.

Всі учасники заняття малюють себе маленького олівцями на аркушах паперу, уявляючи де він знаходиться, як одягнений, який колір волосся та очей. Всі деталі. Далі учасникам пропонується покласти роботи чистою стороною вгору, ховаючи малюнок. Тренер перемішує всі роботи, та пропонує вгадати хто є хто на малюнках.

Теоретична частина (10 хв.)

Кожен вік має свої потреби, а тому турбота і любов батьків кожного року має свої особливості. Якщо дорослий встановив зв'язок зі своєю внутрішньою дитиною (его-стан за Е. Берном,), то дорослий переживе багато щасливих моментів. Така людина хоче жити і має енергію рухатися вперед, їй легше відповісти на питання «чого ти хочеш», «що робить тебе щасливим?».

Для дорослих, у яких були розірвані стосунки з Внутрішньою дитиною, це питання є складним, оскільки їм важко орієнтуватися у власних бажаннях або вони «довгий час нічого не хотіли».

Дитинство – це велика сила, ресурс, який приховує реальні бажання і потреби, величезна життєва сила, сильна інтуїція, впевненість у собі, фантазія, вміння отримувати бажане і сміливість жити. Недосвідчений дитячий досвід заважає нам жити так, як хотілося б, і призводить до страждань.

Підсумки (5 хв.)

Зараз я прошу вас надати зворотній зв'язок, що до сьогоденного тренінгу. Чи сподобалося вам малювати себе маленьким? Чому вас вгадали/не вгадали? Що виявилось найкориснішим в ході заняття?

Домашнє завдання

Виконати вправу «Заняття, що приносять мені задоволення»

Пригадайте та запишіть 25 своїх улюблених видів діяльності (наприклад, пускання бульбашок/літаків/повітряних зміїв; малювання; заняття любов'ю; випікання печива; плетіння; водіння; плавання/дайвінг; гра у футбол/хокей/шашки/шахи/ бінго/криївка; спів; катання на ковзанах; катання на лижах/санках /велосипеді; лазіння по деревах/скелях/фехтування; моделювання воскової скульптури тощо).

Виходячи з цього списку, що вам справді подобалося в дитинстві? Що саме вам зараз подобається в цьому списку? Коли ви востаннє дозволяли собі це робити? Можете навіть поставити дату біля кожного досвіду, але не дивуйтеся, якщо пройшло кілька років, все добре.

Заняття 3. «Мотивація до життя та змін»

Мета - формування у батьків готовності мотивувати себе та власних дітей до життя та змін

Завдання:

- проінформувати батьків про важливість власної вмотивованості;
- оволодіння практичними навичками мотивації себе та дітей в повсякденному житті.

Вправа: «Асоціації» (10 хв.)

Мета: визначити особисте ставлення батьків до мотивації.

Назвіть будь-ласка 1 — 2 поняття, які спадають вам на думку, коли ви чуєте слово «мотивація». Усі названі асоціації ми запишемо з вами на дошці і будемо обговорювати їх. Майте на увазі, що асоціації в усіх різні та найчастіше вони відображають лише особисте ставлення людини до проблеми, яка їх хвилює. Далі давайте з'ясуємо причини виникнення ваших асоціацій.

Теоретична частина (20 хв.)

Недостатньо просто чекати натхнення, щоб розпочати свій прогрес. Це не повинно бути щось, що відбувається з вами, це може бути те, що ви створюєте.

Весь прогрес і самомотивація починається з дій. Одна дія призведе до іншої. Дія та досягнення створять для вас кращі результати та нові враження. Якщо ви хочете підвищити самомотивацію, намагайтеся щодня досягати чогось конкретного. Навіть якщо він займається чимось лише 5 хвилин, часто цього невеликого поштовху вистачає, щоб змусити їх почати і підвищити мотивацію.

Однією з речей, яка знижує мотивацію та викликає прокрастинацію, є те, що ми вимірюємо свій успіх не за тим, наскільки далеко ми зайшли, а з того, наскільки далекі ми від наших мрій та ідеалів. Якщо ми зможемо змінити наше мислення та стати більш усвідомленими, як працює наш мозок, ми зможемо налаштуватися на підвищення мотивації [32].

Ми часто щасливі, коли використовуємо свій мозок для вирішення проблем, візуалізації, досягнення та вимірювання свого прогресу. Якщо говорити конкретно, а не загально, є можливість відчувати себе щасливішим і енергійнішим.

Енергія є величезним мотиватором. Якщо ми захоплені або схвильовані кимось чи чимось, ми зазвичай дуже мотивовані. Подумайте, коли ви востаннє досягли чогось важливого. Гадаю, ваша енергія та мотивація були високою? Якщо ви побили свій найкращий час на трасі, втратили бажану вагу або виграли великий бізнес, ваша енергія буде надзвичайно високою, і ви захочете знову зануритися, щоб покращити свої попередні результати. Коли ми схвильовані і мотивовані тим, що робимо, ми приносимо високий рівень енергії.

Самомотивація є дуже важливою як для вас, так і для ваших дітей. Вона допомагає мати сили вставати та навчатися, рухатися та не зупинятися в самопізнанні та самовдосконаленні [20; 35]. Діти цілком залежать від вашого психологічного стану, а ваш психологічний стан залежить від об'єму ваших сил та мотивації. Тому, важливо також знати, як найкраще мотивувати дітей.

Який найкращий спосіб мотивувати дітей? Внутрішня мотивація пізнавати навколишній світ починається з дитинства. Цей тип мотивації можна як заохочувати, так і пригнічувати досвідом, який дорослі надають дітям. Психологічні дослідження вказують на набір перспективних підходів, які батьки та практики можуть використовувати для стимулювання позитивної мотивації та навчання під час розвитку.

Коли надається можливість, діти різного віку спонтанно беруть участь у грі. Гра є внутрішньо мотивуючою, вона дає можливість отримати новий досвід і вчитися у інших, вона вимагає активної участі, а також може зміцнити соціальні зв'язки та зменшити стрес. Коли життя насичене чи хаотичне, буває важко знайти час і простір, щоб заохочувати дітей до гри, але це важливий аспект розвитку.

У цифрову епоху існує багато освітніх комп'ютерних додатків, розроблених для дітей, навіть у віці від 6 місяців. Однак навіть найкраще розроблені та найефективніші програми не можуть замінити реальну соціальну взаємодію з дорослими та однолітками. В одному дослідженні немовлята більш ефективно вивчали елементи мови, коли зустрічалися віч-на-віч з вчителем або на відео. Останні дослідження показують, що маленькі діти можуть вчитися за допомогою цифрових медіа, таких як планшети з сенсорним екраном, але соціальна взаємодія під час цього навчання, здається, є важливою.

Підсумки (5-10 хв.)

Як ви вважаєте, чи була ця інформація важливою та актуальною? Чому? Що було нове або цікаве?

Домашнє завдання:

Проаналізуйте ваш власний рівень мотивації на даний момент. Зробіть нотатки. Пройдіть тестування через опитування Реана та зробіть аналіз.

<https://seminarna.ru/articles/147/144/170.html>

Заняття 4. «Стрес та як його приборкати»

Мета - оволодіння практичними навичками приборкання стресу

Завдання:

- Інформувати батьків про стрес, його причини та наслідки
- Надати практичних навичок щодо подолання стресу.

Вступна частина (5 хв.)

Як ви зараз себе відчуваєте? Як часто ви відчуваєте стрес? Давайте зараз проведемо одну вправу, яка може допомогти вам долати стрес.

Вправа - «Рахунок» (10 хв.)

Цю вправу можна виконувати де завгодно. Вам потрібно сісти зручніше, схрестити руки на колінах, опустити ноги на землю і знайти очима предмет, на якому можна зосередитися.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, кожен раз повільно вдихайте і видихайте. (Видих має бути значно довшим, ніж вдих.)

2. Закрийте очі. Порахуйте знову від 10 до 1, затримуючи дихання для кожного рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як напруга зменшується з кожним видихом і з часом зникає.

3. Порахуйте від 10 до 1, не відкриваючи очей. Уявіть на цей раз, що повітря на видиху пофарбовано в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман згущується і перетворюється на хмари.

4. Плавайте в м'яких хмарах, поки ваші очі не відкриються самі.

Щоб знайти правильний ритм рахунку, дихайте повільно і спокійно, захищаючи себе від різного роду напруги своєю уявою. Цей метод дуже добре знімає стрес. Почніть рахувати від 20 до 1 через тиждень, від 30 до 1 і так далі.

Теоретична частина (15 хв.)

Як ви розумієте, чи відчуваєте, що таке стрес?

Стрес описує фізичну або емоційну реакцію людини на вимоги або тиск повсякденного життя. Поширеними причинами стресу є робота, гроші, стосунки та хвороби. Такі важливі події, як пандемія Covid-19 і землетруси також можуть посилити стрес і тривожність [18].

Симптоми можуть включати дратівливість, труднощі зі сном або розслабленням, головні болі та м'язову напругу. Підходи до боротьби зі стресом включають зміну способу життя, розслаблення та уважність, а також консультування [10].

А ви знали, що стрес може бути позитивним – допомагати вам рости, розвиватися, стимулюватися та діяти. Однак, якщо стрес перевищує здатність людини долати труднощі, це може вплинути на її психічне та фізичне здоров'я різними шляхами.

За часів печерної людини стрес часто виступав у формі фізичних загроз, які вимагали від людей швидкої та рішучої реакції. Організм допомагає, вивільняючи сплеск гормонів «стресу» (зокрема, адреналіну та кортизолу), щоб прискорити серцевий ритм, підвищити кров'яний тиск, підвищити рівень глюкози (цукру) у крові та покращити використання глюкози мозком.

Ця реакція на стрес означала, що печерна людина була миттєво готова реагувати на небезпеку. Сучасні стресори, швидше за все, мають психологічний і тривалий характер (наприклад: стрес, пов'язаний з роботою, фінансові занепокоєння, міжособистісні стосунки, хронічні захворювання). Але вони все одно можуть викликати реакцію вашого організму на стрес і з часом можуть мати низку негативних впливів на системи організму – мозок, серцево-судинну, імунну, травну, кістково-м'язову тощо.

Люди по-різному справляються зі стресом, і здатність боротися зі стресом змінюється протягом життя. Ті, хто розробив ефективні стратегії боротьби з повсякденними стресовими факторами, менш схильні до розвитку фізичних та психологічних симптомів.

Стрес, який не контролюється і триває протягом тривалого періоду часу, може викликати ряд психологічних і фізичних симптомів. Психологічні симптоми стресу можуть включати:

- порушення сну;
- труднощі з концентрацією уваги;
- нестача впевненості;
- депресія;
- труднощі з розслабленням;
- труднощі з прийняттям рішення;
- дратівливість;
- плаксивість.

Фізичні симптоми стресу можуть включати:

- напруга м'язів і біль;
- низький рівень енергії;
- головні болі;
- нервові посмикування або м'язові спазми;
- зміни апетиту;
- зниження статевої функції;
- задишка або утруднене дихання.

Тривалий неконтрольований стрес пов'язаний з розвитком ряду захворювань. В основному це відбувається в результаті біохімічного дисбалансу, який може послабити імунну систему і надмірно стимулювати частину нервової системи, яка регулює серцевий ритм, кров'яний тиск і травлення.

Медичні стани, які можуть виникнути в результаті хронічного (тривалого) стресу, включають:

- прискорене серцебиття;
- гіпервентиляція;
- проблеми з шлунково-кишковим трактом (наприклад: розлад травлення, печія, синдром подразненого кишечника);
- погіршення стану шкіри (наприклад: дерматит/екзема);
- гіпертонія;
- сезонні застуди та грип (грип).

Якщо ви вважаєте, що стрес може бути причиною психологічних або фізичних симптомів, поговоріть зі своїм лікарем. Вони обговорять вашу історію хвороби та обставини, причини стресу, які можуть бути присутніми у вашому житті, а також ваші способи боротьби зі стресом. Ваш лікар також намагатиметься виключити будь-які інші фізичні або психічні захворювання, які можуть бути причиною симптомів.

Існує багато способів допомогти своєму розуму і тілу адаптуватися і стати більш стійкими до негативних впливів життєвих стресів. Фізичні вправи, зміна дієти, розслаблення, курси по боротьбі зі стресом, консультації та ліки можуть відігравати певну роль у боротьбі зі стресом, зняття його або подолання.

Тож як приборкати його, цей стрес? Вправи та дієта. Дієта і фізичні вправи часто відіграють центральну роль у знятті стресу. Важливо дотримуватися збалансованої здорової дієти та уникати продуктів, які можуть підвищити стрес, наприклад: кави, чаю та продуктів з високим вмістом цукру.

Вправи допомагають зняти накопичену напругу і покращують фізичну форму. Це, у свою чергу, підвищує здатність організму протистояти стресу і допомагає уникнути шкоди нашому здоров'ю, яку може завдати тривалий стрес. Вправи слід виконувати принаймні три рази на тиждень, щоб принести максимальну користь. Якщо ви не звикли займатися фізичними вправами, обговоріть це з лікарем перед початком програми вправ.

Розслаблення та фокусування можуть бути ефективними способами допомогти зменшити напругу, пов'язану зі стресом. Існує багато різних технік, наприклад: йога, тай-чи, медитація та масаж. Вивчення технік дихання, які можна виконувати де завгодно і займати всього кілька хвилин, може допомогти зменшити стрес.

Деякі люди вважають, що просто взяти «тайм-аут» протягом дня або після стресової ситуації достатньо для зниження рівня стресу. Для інших можна вивчити більш формалізовані прийоми релаксації та використовувати їх, щоб тримати стрес під контролем. Деякі з цих методів зараз практикуються в деяких школах Нової Зеландії, щоб підготувати молодих людей до неминучого стресу сучасного життя.

Обговорення проблем з неупередженою людиною може допомогти розпізнати стресові фактори та визначити стратегії боротьби з ними. Це може бути професійний терапевт або довірений член сім'ї, друг чи колега.

Часто процесу обговорення проблеми достатньо, щоб зменшити стрес, який вона викликає. Пам'ятайте, що отримання допомоги не повинно розглядатися як ознака слабкості. Знання, коли звертатися за допомогою, може бути однією із змін, необхідних для ефективної боротьби зі стресом.

Вправа з нейрографіки (15 хв.)

Матеріали: щільний папір формату А4, різнокольорові маркери, олівці, гелеві ручки, будь-що кольорове.

«Нейро» — перша частина складного слова, що вказує на зв'язок із нервовою системою. З грецької перекладається як «волокно» або «нерв». Щодо слова «графіка», то всім зрозуміло — це зображення предметів чи явищ за допомогою ліній і штрихів. Простіше кажучи, нейрографія — це створення мрій за допомогою малювання. Отже, ця вправа може позбавити вас стресу та надихнути на нові звершення [29].

Давайте починати. Ставимо маркер на білий аркуш. Ми запитуємо себе: що б я хотів намалювати зараз? Що потрібно змінити? Проводимо лінію, з'явиться малюнок з гострими кутами. Лінії, які потрібно згладити. Зараз ми змінюємо ситуацію по нейрографічній лінії. Переходимо до місця, де була виправлена лінія. Ми переглянемо та виправимо ситуацію. Розгладити його можна товстим фломастером. Місця, де багато прямих перетинаються, заокруглюються і малюються суцільним колом. Ми змінюємо ситуацію, виходимо з кризи, переосмислюємо її. Все набуває нового значення. Нам починає подобатися картина. Потрібно пройти через гострі кути, закруглити, згладити і вирішити проблему.

Спосіб вимагає уваги, лінію потрібно вести по новому шляху, а не туди, куди веде рука. Ми дратуємось. Людина потрапляє в зону дискомфорту. Це зона росту. Вийдіть із стереотипів. Ідея полягає в тому, щоб перейти в приховану область «Я».

Коло уособлює особистий світ людини. Малюючи коло, людина представляє глибину і форму всього особистого. Беремо в руку маркер або ручку і малюємо кола. Намалюйте всі види ліній по контуру, намалюйте коло. Не кучеряве, а оригінальне. Контурів може бути кілька. Малюючи кола, людина формує гармонію значень, які вона вкладає. Можна малювати кола, трикутники. Кожен малюнок відповідає певному завданню.

Домашнє завдання

Подивитися мультфільм «Головоломка» та зробити власні спостереження у вигляді нотаток.

Заняття 5. «Мови любові»

Мета - отримання знань про мови любові, та усвідомлення значення безумовної любові для здорового виховання дитини.

Завдання:

- вивчення власних мов любові;
- пізнання того, як зрозуміти мову любові дитини.

Вступна частина: (5 хв.)

Дане заняття є ключовим в нашій програмі, оскільки воно дає практичні відповіді на запит батьків, які вже втратили надію порозумітися із власними дітьми. Дана методика є дуже простою, вона є роботою одного письменника Г.Чепмена, який присвятив своє життя дослідженню явища любові та на емпіричному рівні довів значущість своєї праці [59].

Автор доводить, що знання та використання мов любові до вашої дитини може якісно та назавжди змінити ваше родинне життя. Він також наголошує, що також суттєво важливо знати власні мови любові та свого партнера, аби зрозуміти: як же воно все працює.

Теоретична частина (30 хв):

«Усередині кожної дитини є «емоційний резервуар», який чекає на наповнення любов'ю», — говорить Гері Чепмен у своїй книзі «П'ять мов любові дітей».

Збірки оповідань і телебачення розповідають нашим дітям, що любов — це чудова, ніжна річ, яка складається лише з метеликів, романтики та веселок. Але, як дорослі, ми знаємо, що любити інших, будь то подружжя, член сім'ї, друг чи просто сусід, частіше є відмовою та пріоритетом для інших. Метелики необов'язкові. Те, що вірно для романтичної любові, справедливо і для нашої любові до наших дітей. Доктор Г. Чепмен каже, що знання мови любові вашої дитини може вплинути на ваші стосунки.

Всього існує п'ять мов любові:

1. Фізичний дотик.

Обійми та поцілунки – найпоширеніший спосіб розмовляти цією мовою кохання, але є й інші способи. Тато підкидає в повітря свого однорічного сина. Він крутить свою семирічну доньку, а вона дико сміється. Мама читає казку зі своїм трирічним дитиною на колінах.

Для дітей, які розуміють цю мову любові, фізичний дотик передає любов глибше, ніж слова «Я люблю тебе», або подарунок, налагодження велосипеда або провадження з ними часу. Звичайно, вони отримують любов усіма мовами, але для них найчистіший і найгучніший голос – це фізичний дотик. Без обіймів, поцілунків, поплескування по спині та інших фізичних проявів любові їхні любовні резервуари залишаються неповними.

2. Слова ствердження або підтримки.

У передачі любові слова мають силу. Слова прихильності та ласки, слова похвали та підбадьорення, слова, які дають позитивні настанови, все говорять: «Я піклуюся про тебе». Такі слова, як лагідний, теплий дощик на душу; вони виховують у дитини внутрішнє відчуття цінності та безпеки. Хоч такі слова вимовляються швидко, вони не скоро забуваються. Дитина пожинає плоди стверджуючих слів на все життя.

3. Якісний час.

Якісний час - це зосереджена увага на вашій дитині. Це означає приділяти дитині свою нерозділену увагу. Якісний час – це подарунок батьків присутності дитині. Ця мова передає таке повідомлення: «Ти важливий. Мені подобається бути з тобою». Це змушує дитину відчувати, що він найважливіша людина в світі для батьків. Він відчуває себе по-справжньому улюбленим, тому що у нього є лише батьки. Коли ви якісно проводите час з дітьми, вам потрібно вийти на їх фізичний/емоційний рівень розвитку. Найважливішим фактором якісного проведення часу є не сама подія, а те, що ви щось робите разом, перебуваючи разом.

Якщо якісний час є основною мовою любові вашої дитини, ви можете бути впевнені в цьому: без достатнього запасу якісного часу та зосередженої уваги ваша дитина буде відчувати несамовите занепокоєння, що батьки його не люблять насправді.

4. Подарунки.

Дарування та отримання подарунків може бути потужним виразом любові в той час, коли вони даруються, і часто мають так званий післясмак насолоди від подарунку на наступні роки. Значущі подарунки стають символами любові, а ті, що справді передають любов, є частиною мови любові.

Зараз діти позитивно реагують на подарунки, але для деяких отримувати подарунки є їхньою основною мовою любові. Ви можете схилитися до думки, що це стосується всіх дітей, судячи з того, як вони випрошують речі. Це правда, що всі діти — і дорослі — хочуть мати все більше й більше. Але ті, чиєю мовою любові є отримання подарунків, відреагують інакше, коли вони отримують свій подарунок. Пам'ятайте, для них це найгучніший голос любові. Вони розглядають подарунок як продовження вас і вашої любові.

5. Допомога.

Деякі люди говорять на мові допомоги як на головній мові любові. Якщо допомога є основною мовою любові вашої дитини, ваша допомога тепер глибоко передає, що ви любите її. Коли ваша дитина просить вас полагодити велосипед або одягнути лялькову сукню, вона не просто хоче виконати завдання; ваша дитина прагне вашої любові.

Якщо основна мова любові вашої дитини – це допомога, це не означає, що ви повинні стрибати на кожне прохання. Це означає, що ви повинні бути надзвичайно чутливими до цих запитів і визнати, що ваша відповідь або допоможе наповнити бак любові дитини, або проколоти резервуар. Кожне прохання вимагає вдумливої, люблячої відповіді.

Якщо основна мова любові вашої дитини - це фізичний дотик:

- Посидьте разом на дивані і подивіться фільм;

- обіймайте і цілуйте свою дитину перед тим, як вона йде до школи або коли укладає її в ліжко на ніч;
- погладьте дитину по волоссю або потріть їй спину, коли вона розповідає вам про важкий день або засмучується;
- давайте один одному «п'ятірку», коли бачите, що ваша дитина робить щось позитивне;
- читайте казки для дітей молодшого віку на колінах.

Якщо мова любові ваших дітей - це слова ствердження або підтримки:

- покладіть в коробку для обіду записку з деякими підбадьорливими словами;
- кажіть дитині, як сильно ви її любите, візьміть за звичку робити це щовечора, коли укладаєте її у ліжко;
- надішліть текстове повідомлення про те, як багато вона значить для вас;
- створіть особливе ім'я прихильності для своєї дитини, яке вживається лише між вами обома;
- кажіть їй, коли вона зробила все добре.

Якщо основна мова любові вашої дитини – це якісний час:

- припиніть те, що ви робите, і встановіть зоровий контакт з дитиною, коли вона підійде до вас поговорити;
- приділіть кілька додаткових хвилин, укладаючи дитину спати на ніч. Прочитайте їй кілька оповідань, розкажіть про день;
- приділяйте час дітям, допомагаючи виконувати домашні завдання;
- заплануйте «побачення» з кожною з вашою дитиною окремо і зробіть це пріоритетом;
- знайдіть смішні речі, над якими можна хизуватися разом;
- здійснюйте спільні сімейні прогулянки або грайте в ігри;
- дивуйте дитину квитками на концерт або до особливого місця.

Якщо мова любові вашої дитини - це подарунки:

- обирайте подарунки, які відповідають інтересам вашої дитини;
- коли дитини немає вдома, зробіть їй невеликий пакунок;
- робіть закуски після школи незабутніми, подавши їх на спеціальній тарілці;
- шукайте персоналізовані подарунки з іменем вашої дитини;
- ховайте невеликий подарунок у коробці для обіду вашої дитини;
- придбайте або зробіть ювелірну прикрасу тільки від вас.

Якщо мова любові вашої дитини є допомога:

- допоможіть своїй дитині тренуватися для своєї спортивної команди;
- сідайте і допомагайте дітям виконувати домашнє завдання;
- час від часу прокидайтеся рано, щоб приготувати дітям смачний сніданок;
- у той час, коли ваші діти хворіють, увімкніть їх улюблений фільм, потім почитайте оповідання або купіть їм улюблені комікси;
- навчіть свою дитину важливості допомагати іншим через участь у місцевих громадських групах;
- допоможіть полагодити іграшки, якщо вони зламані;
- почніть традицію «вечері на день народження», коли ви готуєте улюблену страву ваших дітей.

Щоб віднайти свою основну мову любові та навчитися говорити мовою любові вашої дитини, знадобиться час, але якщо ви проявите терпіння та докладете зусиль, це принесе у ваші стосунки з ними глибину та близькість, про які ви ніколи не думали.

Як зрозуміти мову любові моєї дитини?

Ваша дитина може говорити мовою любові фізичних дотиків, якщо...

- вона часто просить обійняти або поцілувати її;
- коли вона сумна, вона хоче аби ви тримали її на руках, замість обговорення своїх переживань.

Ваша дитина може говорити мовою любові слів ствердження або підтримки, якщо...

- вона просить запевнити, що її люблять;
- вона бажає чути компліменти щодо свого зовнішнього вигляду.

Ваша дитина може говорити мовою любові якісного часу, якщо...

- вона просить більше індивідуальних казок перед сном
- вона намагається привернути вашу увагу будь яким способом.

Ваша дитина може говорити мовою любові подарунків, якщо...

- вона бажає отримати щось цінне замість обіймів;
- вона більше радіє подарункам, а не вашій увазі.

Ваша дитина може говорити мовою любові допомоги, якщо...

вона просить допомогти освоїти нову навичку;

- вона шукає вашого керівництва в роботі над проектом для школи.

Підведення підсумків (10 хв.):

Отже, давайте підведемо підсумки щодо нашої плідної праці та подивимося на ваші очікування: чи ствердилися вони, чи ні. Також пропоную кожному по черзі висловити свої враження щодо проведених занять та домашніх завдань, що було складно, що було цікаво, що найбільше сподобалося, що будете використовувати або що вже використовуєте.

Яким новим навичкам навчилися? Сумно прощатися, але мені було неймовірно приємно за вами спілкуватися. Сподіваюсь та вірю, що у вас всіх все буде чудово та з любов'ю.

Домашнє завдання (безстроково):

Але, я не можу вас просто так відпустити. Як же без домашнього завдання? Тим паче, така жвава тема. З нашого останнього заняття ви можете почерпнути для себе дуже багато корисного та практичного. Вже зараз ви можете почати спостереження та зробити невеличке дослідження щодо виявлення мов любові вашої дитини.

Є декілька важливих кроків:

1. Спробуйте згадати, як дитина виражає свою любов до вас. Порахуйте три найхарактерніших випадки, коли вона робила це за останній час. Який саме спосіб вираження любові це був?

2. Спостерігайте, як саме вона виражає свою любов до братів, сестер, вчителів, бабусь та дідусів. Вона робить це так само як до вас? Якщо інакше, як ви гадаєте, чому?

3. Намагайтеся пригадати які прохання були сказані вашою дитиною найчастіше, перелічіть їх, якщо пам'ятаєте. Розподіліть їх за п'ятьма категоріями любові (дотики, час, подарунки, слова підтримки, допомога). До яких категорій відноситься найбільша кількість прохань? Як саме задовольнити її прохання?

4. На що саме скаржиться ваша дитина частіше всього, що саме засмучує її? Чого саме їй не вистачає? Як ви могли б наповнити знов її резервуар любові?

5. Наступні кілька місяців вам буде потрібно ставити вашій дитині питання з двох варіантів, аби вона обрала один з них. Вам потрібно нотувати кожен раз вибір дитини. Спробуйте виявити причину, чому саме вона робить цей вибір, а потім ви зможете розгадати, яку мову любові вона частіше всього обирає. Це може бути її «рідна» мова любові.

Знати та «розмовляти» потрібно на кожній мові любові. Та пам'ятайте, любов повинна бути перш за все безумовною. Дитина завжди знає та відчуває, коли батьки намагаються відкупитися подарунками, або возять її на гру, яку взагалі не дивляться. Ключ до всього - істинна, безумовна, чиста, світла любов.

Друга та невід'ємна частина даної психокорекційної програми полягає у безпосередній роботі з дітьми та оцінки їх рівня тривожності на початку програми та після проходження. Зміст програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, які опинилися в складних життєвих обставинах: заняття з батьками відображено у Таблиці 3.2

Таблиця 3.2

**Зміст програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, які
опинилися в складних життєвих обставинах: заняття з дітьми**

№	Назва заняття	Мета
1	Знайомство. Вступ. Діагностика	Знайомство з групою, основна інформація щодо програми тренінгу, діагностичне заняття на оцінку рівня тривожності дитини
2	Хто Я? Пізнаю себе	Занурення до теми пізнання себе та власного внутрішнього світу
3	Я та мій внутрішній світ	Формування у батьків готовності мотивувати себе та власних дітей до життя та змін
4	Я та мої емоції. Гнів - не мій ворог. Позитивна комунікація	Визначення основного поняття «емоція» та «гнів», ознайомити з емоційними станами
5	Мої копінг-стратегії	Навчити дітей саморегуляції за допомогою копінг-навичок

Заняття 1. Знайомство. Вступ. Діагностика

Мета - знайомство з групою, основна інформація щодо програми тренінгу, діагностичне заняття на оцінку рівня тривожності дитини.

Завдання:

- познайомитися з групою та познайомити їх між собою;
- встановити довірливі відносини;
- сформувати правила групи;
- провести діагностику щодо рівня тривожності дітей.

Вправа «Кольорові цукерки»

Мета: збір інформації про учасників та групу, налагодження контакту, знайомство, відкрите спілкування, визначте сфери змін або покращень, на які потрібно звернути увагу.

Матеріали: пачка цукерок різного кольору, наприклад SKITTLES®.

Зараз я роздам по 10-15 цукерок кожному учаснику групи. Кожному потрібно розсортувати ваші цукерки за кольором з інструкціями та не їсти їх. Тепер, оберіть будь ласка колір і скажіть, скільки цукерок одного кольору у вас є (наприклад, дві зелені цукерки). Будь ласка дайте мені (дві) відповіді на наступні запитання відповідно до кольору цукерки:

- **зелений:** дати опис себе;
- **фіолетовий:** ваші способи розваги;
- **помаранчевий:** речі, які ви хотіли б змінити/покращити у собі чи родині;
- **червоний:** речі, які вас турбують;
- **жовтий:** гарні речі про вашу родину.

Після того, як хтось із вас відповість, оберіть наступного учасника, який буде відповідати на те саме питання, виходячи з кількості цукерок, які є у цієї людини. Вправа закінчена, коли кожний учасник відповів на всі запитання. Якщо учасник не має цукерок певного кольору, він може відповісти на ту кількість запитань, яку мав учасник, який був перед ним. Цукерки можна їсти лише після того, як учасник відповів на запитання.

Важливо переконатися, що кожний учасник має слово під час виступу і його ніхто не перебиває сторонніми розмовами. Після того, як учасник відповість на всі запитання, дайте час для обговорення після кожних відповідей учасників.

Діагностика тривожності за методикою «Шкали Тейлора», адаптація М.М.Пейсахова

Опитувальник Тейлора був розроблений для вимірювання тривожності і був опублікований у 1953 році. Ця методика складається з 50 тверджень, на які суб'єкт повинен відповісти «так» або «ні». Тест займає 15-30 хвилин [42].

Інструкція: учасникам необхідно відповісти на всі речення в анкеті. Якщо вони відповідають вашому уявленню про себе, напишіть «Так», якщо ні – «Ні». Якщо вам важко дати точну відповідь, напишіть «не знаю». Бажано відповідати швидко, не пропускати запитання, не робити додаткових записів.

Обробка результатів. У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- до 15 балів - низький рівень;
- 16-20 балів - нижче середнього;
- 21-23 бали - середній;
- 24-27 балів - вище середнього;
- 28-50 балів - високий.

За результатами даної методики можна побачити та оцінити рівень тривожності дитини, але потрібно зробити ще одну діагностику аби результат був більш точний.

Рефлексія:

Учасникам за бажанням необхідно відповісти на наступні запитання:
Чому я навчився сьогодні? Що мене здивувало?

Заняття 2. Хто Я? Пізнаю себе

Мета - формування позитивного ставлення до себе і до інших, усвідомлення себе.

Завдання:

- надавати дітям інформацію про себе та їхні стосунки з іншими;

- формувати позитивне ставлення до себе;
- розвивати почуття толерантності;
- формувати адекватну самооцінку.

Вправа «Моя буква»

Мета - пригадати імена учасників, краще познайомитися

Кожен учасник обирає будь-яку літеру алфавіту і говорить її всім учасникам. Протягом двох хвилин учасники добирають якомога більше слів, щоб описати себе. Потім вони говорять всім свої імена та слова, які вони обрали для обраної літери. Наприклад: мене звати Михайло, а моя буква Р. Я розумний, рідкісний, раптовий, ранній птах, рибалка.

Усі аркуші з іменами учасників можна повісити на видному місці для подальшого використання.

Вправа «Людський Вузол»

Мета: зниження емоційної напруги між учасниками.

Всі учасники встають. Психолог пропонує їм утворити із людей коло, стати та заплутатися руками один з одним. Завдання всіх - не кидаючи рук, розплутатися. Може знадобитися деякий час на виконання, адже ніколи не знаєш скільки часу учасники будуть розплутуватися.

Вправа «Бінго»

Мета - познайомитися та представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному значенні, який би підкреслив цінність учасника

Завдання: побачити себе очима інших

Розмір групи: до 20 осіб

1. Учасники стають у пари.
2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Подання має представити людини в найкращому вигляді, «продати» його, показати його цінність для тренінгу або отриманого завдання.

Поясніть учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Інформаційний блок:

Мета - ознайомити дітей з поняттям самооцінка

Що таке самооцінка?

Самооцінка означає те, як ви себе оцінюєте.

Якщо вона нормальна, то ви:

- відчуваєте гордість за те, що здатні зробити;
- бачите хороші речі в собі;
- вірите в себе, навіть якщо спочатку у вас не все добре;
- відчуваєте, що вас люблять і приймають;
- приймаєте себе, навіть коли ви робите помилки.

Низька самооцінка означає, що ви не дуже добре себе почуваете.

Якщо самооцінка низька, то ви:

- не думаєте, що ви такі ж хороші, як інші;
- не відчуваєте себе прийнятним;
- думаєте більше про часи, коли вам щось не вдається, ніж про випадки, коли ви робите щось добре;
- не помічаєте хорошого в собі;
- суворі до себе і легко здаєтесь.

Самооцінка має значення. Ось три речі, які потрібно знати про самооцінку: **Вам допомагає самооцінка.** Вона дає вам сміливість пробувати нове. Або завести нових друзів. З самооцінкою ви вірите в себе. Ви знаєте, що хороші речі можуть статися, коли ви намагаєтесь. Самооцінка допомагає вам, коли все йде не так, як вам потрібно. Вона допомагає прийняти помилки. Якщо ви пропустите футбольні ворота або втратите бібліотечну книгу, ви не будете злитися на себе. Ви просто спробуйте ще раз. Ви обов'язково знайдете спосіб зробити краще [55].

Низька самооцінка **може зашкодити** вам. Вона змушує дітей відчувати себе невпевненими. Вони не думають, що можуть робити щось добре. З низькою самооцінкою діти можуть навіть не спробувати. Вони можуть не йти за своїми цілями. Вони можуть боятися зазнати невдачі. Низька самооцінка робить програш гіршим, ніж є. Через це помилки здаються більшими, ніж вони є насправді. Діти уникають того, щоб спробувати ще раз.

Ви можете **підвищити** свою самооцінку. Батьки можуть сказати дитині: «Дивись, — ти ходиш сам!» Коли дитині говорять хороші речі, вона відчуває гордість і відчувається себе добре. У міру дорослішання самооцінка може зростати. Батьки та вчителі можуть дати вам зрозуміти, що бачать у вас хороші речі. Друзі можуть допомогти вам відчути себе прийнятим. Ви також можете розвинути власну самооцінку. Зверніть увагу, коли ви пробуєте нові речі. Зверніть увагу, коли ви навчаєтеся щось робити. Ви спробували новий вид спорту? Ви навчилися їздити на велосипеді, грати пісню чи виконувати математичні завдання? Це все допомагає цінити себе більше.

Рефлексія:

Чи було важко описувати іншого? Чому? Вам сподобалося як інші бачать вас? Як ви себе бачите?

Заняття 3. Я та мій внутрішній світ

Мета - пізнання себе

Завдання:

- провести заняття на саморозкриття дітей;
- освоєння практичної навички релаксації.

Вправа «Посмішка по колу»

Мета - створення позитивної атмосфери у групі

Психолог пропонує всім учасникам усміхнутися спочатку тим, хто сидить зліва, а потім - тим, хто сидить справа.

Вправа «Малювання себе»

Мета: саморозкриття, робота з образом «Я»

Дітям потрібно схематично намалювати себе у формі рослини, тварини. Їх роботи не підписуються. Після виконання завдання всі роботи ставлять на підставку і учасники намагаються вгадати, який малюнок до якої дитини належить.

Рефлексія: Далі дітям потрібно поділитися своїми відчуттями та враженнями від їх робіт.

Вправа «Малюємо в парах»

Мета: розвиток саморегуляції, поведінкової довільності, вміння працювати за правилами, розвиток уміння конструктивно взаємодіяти. Техніка виконується в парах.

Матеріали: фарби, пензлики, олівці, крейда, папір, стаканчики для води, кольоровий папір, журнали, ножиці, клей, фломастери, фломастери.

Інструкція: діти удвох малюють на одному аркуші паперу одну композицію чи картинку. Важлива умова: не можна заздалегідь домовитися, який саме це буде малюнок, не можна говорити під час процесу.

Після завершення малювання відбудеться обговорення та виставка робіт. Можна вибрати найбільш гармонійний, незвичайний чи суперечливий малюнок і запитати у авторів, що їм допомогло, як вони працювали, як вони вписуються на безсловесному рівні, що саме вони малювали тощо. Також розглядається негативний досвід взаємодії в процесі парного малювання.

Вправа «Лінивий Кіт»

Мета - зниження напруги м'язів, релаксація

Завдання:

Учасникам потрібно уявити, що вони ліниві кіти, які щойно прокинулися від прекрасного довгого сну.

Далі потрібно зробити велике позіхання, почати нявкати.

Тепер потрібно витягнути руки, ноги і спину – повільно, як кішка – і розслабитися.

Рефлексія:

Що вам сподобалося, а що ні? Що було важко робити? Що ви запам'ятали?

Заняття 4. Я та мої емоції. Гнів - не мій ворог

Мета: визначення основного поняття «емоція» та «гнів», ознайомити з емоційними станами

Завдання:

- визначити що таке емоції, як з ними жити;
- ознайомити з різними емоційними станами;
- дати розуміння що таке гнів;
- опанувати техніки арт-терапії, які направлені на корекцію емоцій та гніву.

Гра: «Емоційний стан»

Мета: ознайомити з різними емоційними станами та навчити їх виявляти

Дітям потрібно по колу назвати різні емоційні стани, які вони переживали. Далі психолог представляє всім картки з емоціями та учасники намагаються назвати їх. Дітям потрібно розповісти які емоції їм подобається переживати, а від яких буває погано.

Теоретична частина:

Всі емоції є частиною людської природи, частиною вас. Вони дають нам інформацію про те, що ми переживаємо, і допомагають нам знати, як реагувати.

Ми відчуваємо свої емоції ще з дитинства [23]. Немовлята та маленькі діти реагують на свої емоції виразом обличчя або такими діями, як сміх, обійми чи плач. Вони відчувають і демонструють емоції, але ще не вміють назвати емоцію або сказати, чому вони так відчувають. Підростаючи, ми стаємо більш вправними в розумінні емоцій. Замість того, щоб просто реагувати, як маленькі діти, ми можемо визначити, що відчуваємо, і передати це словами. З часом і практикою ми краще дізнаємося, що ми відчуваємо і чому. Ця навичка називається емоційною свідомістю.

Емоційна свідомість допомагає нам знати, чого ми потребуємо і хочемо (чи не хочемо!). Це допомагає нам будувати кращі стосунки. Це тому, що усвідомлення своїх емоцій може допомогти нам говорити про почуття більш чітко, краще уникати чи вирішувати конфлікти та легше подолати важкі почуття та гнів.

Деякі емоції є позитивними — наприклад, відчуття щастя, любові, впевненості, натхнення, веселості, зацікавленості, вдячності чи прийняття. Інші емоції можуть здатися більш негативними — наприклад, почуття гніву, образи, страху, сорому, провини, смутку чи занепокоєння. Як позитивні, так і негативні емоції – це нормально.

Усі емоції говорять нам щось про нас самих і про нашу ситуацію. Але іноді нам важко прийняти те, що ми відчуваємо. Ми можемо судити себе за те, що відчуваємо певний образ, наприклад, якщо ми відчуваємо ревності. Але замість того, щоб думати, що ми не повинні так відчувати, краще помітити, що ми насправді відчуваємо.

Відчувати гнів - це теж нормально, не потрібно уникати цієї емоції. Уникнення негативних почуттів або вигляд, що ми відчуваємо не так, як ми відчуваємо, можуть мати зворотний ефект. Важче подолати важкі почуття і дозволити їм згаснути, якщо ми не стикаємося з ними і не намагаємося зрозуміти, чому ми так відчуваємо. Вам не потрібно зациклюватися на своїх емоціях або постійно говорити про те, що ви відчуваєте. Емоційна свідомість просто означає розпізнавання, повагу та прийняття своїх почуттів.

Вправа: «Роздування фарби»

Мета - розвиток уяви, дрібної моторики, зняття емоційного напруження, корекція проявів гніву.

Завдання:

Нанести на лист водорозчинну фарбу на папір з великою кількістю води, використовувати різні кольорні поєднання, в кінці роботи роздмухнути через тонку трубочку кольорові плями, сформувані крапельки, розпорошити і змішати химерні каракулі квітів і плям [40].

Дітям потрібно спробувати побачити цілісний образ і розвинути його.

Вправа «Дихай та думай гарно»

Мета: корекція зниження рівня емоційного напруження та корекція рівня тривожності

Завдання: дітям потрібно заплющити очі та зробити глибокий вдих, а потім подумки сказати:

- «Я - гора» - видихнути, вдихнути;
- «Я - сонце» - видихнути, вдихнути;
- «Я - ріка» - видихнути, вдихнути;
- «Я - пантера» - видихнути, вдихнути;
- «Я - спокійний» - видихнути, вдихнути;

Вправа «Рефлексія»:

Мета - закріпити отримані знання про емоції, проговорити які саме емоції є добрими, а які можуть завдати шкоди собі та оточуючим.

Завдання: кожний учасник по колу називає емоцію, яка найбільше сподобалася та запам'яталася.

Домашнє завдання: спостерігай за своїми емоціями впродовж тижня, занотуй свої емоції до блокнота або в телефон. Розподіли свої відчуття на категорії та спробуй дати їм ім'я та класифікувати їх.

Заняття 5. Мої копінг-стратегії

Мета - навчити дітей саморегуляції за допомогою копінг-навичок

Завдання:

- проінформувати дітей про основні екологічні навички подолання стресу;
- розвиток фантазії.

Вправа «Контрольовані хвилі дихання»

Мета - навчитися контролювати своє дихання

Матеріали:

- великі шматки паперу або дуже великий папір для ескізів;
- фарба на вибір;

- кисті;
- паперова тарілка (для фарби);
- вода для полоскання кистей.

Завдання:

- навчити дітей правильно дихати;
- вміти контролювати своє дихання.

Інструкція:

По-перше, потрібно практикувати ваше дихання. Направляйте кожен вдих через рот, повільно, щоб повітря повністю заповнило легені, а груди та живіт розширилися. Потім потрібно повільно випустити дихання через рот, витративши кілька додаткових секунд на вивільнення дихання. Можна рахувати вдихи для дітей (рахувати до 5, коли вони вдихають і 7 під час видиху).

Після відпрацювання контрольованого дихання дітям потрібно розфарбувати своє дихання. Вони можуть створити океан, а потім додати хвилі разом із вдихами або просто намалювати ритм дихання. Під час вдиху діти будуть рухати кисті вгору, наповнювати легені і опускати кисті вниз, коли вони повільно видихають, випускаючи повітря. Малювання хвиль допомагає дітям з тривожністю уявити схему дихання, відзначаючи, що видих довший за вдих.

Після цього дітям потрібно проаналізувати свої хвилі, шукаючи закономірності чи зміни. Вони можуть помітити, що один вдих був коротшим за інші або що їх дихання було досить рівним. Потрібно заохочувати дітей уявляти ці намальовані хвилі, коли вони використовують контрольоване дихання, щоб заспокоїти свої занепокоєння та тривогу.

Вправа «Мої копінг-стратегії»

Мета - дізнатися про копінг-навички

Завдання:

- навчити дітей основним навичкам подолання стресу

Інструкція: Поділитися з дітьми основними навичками, а потім застосування та опрацювання їх з усіма:

1. **Називання своїх почуттів.** Потрібно промовити: «Я злий» або «Я нервую». Це може позбутися від неприємних емоцій. Ваше завдання по колу назвати як ви зараз себе відчуваєте. Ви можете читати книжки, дивитися на плакати «почуття облич» або говорити про емоції. Можете поділитися власним досвідом болісних емоцій.

2. **Вивчення дихальних вправ.** Кілька повільних глибоких вдихів можуть допомогти дітям розслабити свій розум і тіло. Один із способів навчити дітей робити це, заохочуючи їх робити «пухирчасті вдихи». Дітям глибоко треба вдихнути через ніс, а потім повільно видихнути через рот, наче вони намагаються видихнути міхур паличкою. Альтернативна стратегія — навчити дітей «нюхати піцу». Дихати через ніс, наче вони відчувають запах піци.

3. **Створення ілюстрації або арт проекту.** Незалежно від того, чи любить дитина малювати аквареллю, розмальовувати в книжці-розмальовці, малювати, ліпити з глини або створювати колаж, створення арту може стати відмінною стратегією подолання [26; 41].

4. **Читання.** Читання книг може служити відмінним тимчасовим відволіканням, особливо для дітей, які люблять втекти в історії. Часто, коли діти закінчують читати, вони відчувають себе краще підготовленими для вирішення проблеми, тому що вони почуваються спокійними та оновленими.

5. **Гра.** Коли діти не можуть перестати думати про щось погане, що сталося в школі, або про те, чого вони бояться в майбутньому, їм потрібно відволіктися від своїх турбот. Активні заняття можуть допомогти змінити напрямлення у їхньому мозку. Тоді вони зможуть думати про інші речі, а не зупинятися на всьому, що змушує їх почувати себе погано.

6. **Позитивна саморозмова.** Коли діти засмучені, вони будуть на себе наговорювати. Вони можуть думати щось на кшталт: «Я зганьбив себе» або «ніхто з інших дітей не буде зі мною говорити». Треба навчитися говорити з собою по-доброму, запитуючи: «Що б ви сказали другу, у якого була така проблема?» Ймовірно, у дітей знайдуться якісь добрі слова підтримки [38; 57].

Рефлексія:

Це були наші навички подолання. А як ви зазвичай переживаєте стрес? Як відчуваєте себе? Назвіть ці почуття.

3.2 Аналіз ефективності психокорекційної програми психологічної допомоги дітям та сім'ям, що опинилися в складних життєвих обставинах

Аналіз ефективності психокорекційної програми перевіряється на основі повторної діагностики за методикою Шкали Тейлора та проєктивною методикою малювання неіснуючої істоти після завершення програми.

Участь у даній психокорекційній програмі передбачає включення батьків та дітей, оскільки батьки мають неабиякий вплив та значення для своїх дітей. Програма надає змогу батькам одержати знання щодо власних переживань, познайомитися зі своєю внутрішньою дитиною, аби краще розуміти дітей, дозволяє знайти нові способи спілкування з дитиною, побачити нові шляхи вирішення проблемних ситуацій, навчає батьків як приборкати стрес та найголовніше, як зрозуміти як любити власну дитину.

Дана робота присвячена сім'ям, де дорослі настільки травмовані самі, що приносять біль та сльози власним дітям. Програма даної роботи спрямована на подолання стресових ситуацій та вирішення конфліктів із своїми страхами та демонами, а також конфліктів з рідними. Думка автора - неможливо отримати позитивних змін, працюючи тільки з одного боку. Дітям можливо надати психокорекційну допомогу, але заповнити її серце любов'ю батьків, які не змінюються - практично неможливо.

Проблема любові в тому, що батьки насправді можуть відчувати любов до своєї дитини, по-різному проявляючи її, своїм чином. Але дитина її не відчуває. Вона може відчувати пригніченість, смуток, безпорадність, брати на себе провину за вчинки батьків. Вона в усьому може звинувачувати себе, не розуміючи та не знаючи, що вони не повинні в гріхах батьків. Все, що їм потрібно - бути прийнятим та зігрітим теплом маминих обіймів та мудрістю татусевих слів.

В період програми батьки знайомляться з іншими батьками, які переживають подібні труднощі [1]. Вони розуміють, що не одні в цьому світі. Вони розділяють важкі моменти невдач та не осуджують один одного. Впродовж програми існує вірогідність, що самооцінка батьків та рівень їх мотивації може значно підвищитися, що є однією з ключових елементів для одержання позитивних змін [34].

Завжди потрібно пам'ятати, що криза може дати можливість всій сім'ї отримати позитивних змін. Криза – це той час, для сім'ї аби вона змогла виявити та зміцнити свої навички вирішення проблем та конфліктів. У період інтенсивної кризи, коли звичайні методи подолання проблеми не спрацьовують, сім'ї часто відкриті для вивчення нових підходів до вирішення проблем. Після конструктивного вирішення кризи багато сімей опиняються підкріпленими досвідом і краще підготовленими до наступних життєвих випробувань. З іншого боку, деякі сім'ї, які опинилися в складних життєвих обставинах, які втратили надію, та не мають підтримку, ресурси для конструктивного врегулювання криз, ризикують отримати спад у своєму функціонуванні і ніколи не відновлюються повністю. Ця програма спрямована саме на такі сім'ї, аби попередити це.

Дана програма може мати терапевтичний ефект на дітей також, оскільки заняття розраховані на корекцію рівня тривожності, підвищення самооцінки, пізнання себе та своїх емоцій.

Заняття, та вправи які передбачені програмою є взаємозамінними, та вбачають подальшу корекцію, оскільки учасники завжди різні, а тому, потрібно завжди мати запасний варіант роботи. Тренер має бути завжди чутливим та емпатійним, бути вмотивованим донести інформацію та навчити новому. Йому потрібно завжди йти в ногу із часом. Неможливо стовідсотково дотримуватися плану, коли це стосується внутрішнього світу дитини, адже світ маленької людини тільки формується та є неймовірно чутливим.

Розроблену програму планується апробувати з сім'ями, які опинилися в складних життєвих обставинах. Програма потенційно має терапевтичний та психокорекційний ефект. Отже, психологічна допомога дітям та сім'ям перш за все полягає в тому, щоб звернути на них увагу, не бути байдужими. Цим сім'ям потрібна допомога психологів, тренерів, реабілітологів, які прагнуть допомагати всім її членам піднятися на ноги та почати зцілюватися [8].

ВИСНОВКИ

Державна політика захисту дітей є пріоритетом соціальної політики України. За визначенням Закону України, діти, які опинились у складних життєвих обставинах - це діти, які потрапили в обставини, що порушують їх повноцінну життєдіяльність та розвиток, у подоланні наслідків яких вони потребують допомоги (проживають у сім'ях, у яких батьки або особи, що їх замінюють, ухиляються від виконання батьківських обов'язків; залишилися без батьківського піклування; систематично самовільно залишають місце постійного проживання (перебування); зазнали фізичного, психологічного, сексуального або економічного насильства; розлучені із сім'єю та не є громадянами України).

Одним із векторів нашого дослідження є проблема психологічної травми. Психологи Г.Андреева, Ф.Василюк, І.Алексеева., Л. Бурбо, А. Співаковська, І. Погодін досліджували специфіку психологічної травми у дітей у складних життєвих обставинах.

Психологічна травма («психотравма») – це травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих гостроемоційних, стресових впливів. Поняття «травма» можна визначити як «рана», що може бути як фізичною так і психологічною. Психологічна травма - болісна рана серця, яка впливає не тільки на людину, а на близьких, особливо дітей.

Більшість психологічних підходів до вивчення психотравми акцентують увагу на переживаннях, які виникають в процесі психотравми. Як правило, йдеться про сильні негативні переживання, які людина не здатна була прийняти, прожити та працювати в момент травмуючої події: страх, тривога, безпорадність, агресія, розпач тощо.

Основні відчуття психотравмованої людини на думку Співаковської - це тривога та страждання. А З.Фройд вважав, що потенціал загрози психологічної травми залежить від сприйняття людиною даної події. Визначення І. А. Погодіна стає узагальненням цього поняття: «Психічна травма - будь яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини, психологічно важко стерпна і здатна, при недостатності захисних психологічних механізмів, призвести до психічних розладів».

Наступним завданням було проведення емпіричного дослідження рівня тривожності дітей групи ризику. Емпіричне дослідження проводилося у м. Запоріжжя на базі Благодійно-освітньої організації Центр Нова Надія. Було підібрано психодіагностичні методики та вибірку дітей, які знаходяться в складних життєвих обставинах з метою проведення діагностики їх рівня тривожності: Шкала тривожності Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та проективна методика «Неіснуюча тварина». За результатами проведення даних діагностик, рівень тривожності всіх опитуваних дітей був оцінений як високий. А проективна методика дала змогу оцінити можливий рівень самооцінки, агресії, впевненості в собі, закритості та загальний психологічний стан.

Можна зробити висновок, що складні життєві обставини проживання несуть руйнівний та травмуючий характер на майбутнє розвитку особистості дитини. Адже умови існування та виховання впливають на здоровий фізичний та ментальний розвиток, рівень самооцінки, мотивації, самоцінності та багато ін.

Проблема психологічної допомоги постраждалим через обставини травматичної кризи дуже актуальна зараз для сучасного українського суспільства. Діти це одна з найбільш уразливих груп населення, та саме вони страждають більш за всіх. Всі ми діти, ми дітьми були та дітьми завжди будемо. Кожен батько та мати теж були дітьми колись. Ситуації, які призводять до складних життєвих обставин впливають із-за травмованості їх самих колись у дитинстві.

Отже, можна зробити висновок, що травматичні переживання в дитинстві сповільнюють дитячий розвиток. Тривога, депресія та інші проблеми, пов'язані зі стресом, загрожують здатності дитини рости здоровою та щасливою. Насильство може вплинути на їх емоційне здоров'я, фізичне здоров'я та соціальний розвиток впродовж усього життя. У разі виявлення в ранньому дитинстві травмуючого досвіду, це може навіть перешкодити розвитку мозку дитини.

Психологічна травма руйнує уявлення про життя дитини, його цінності. В результаті травми особистості змінюється звичайний образ світу, втрачається довіра до всього та всіх (втрата відчуття, що світ безпечний і справедливий), спотворюється система взаємин з оточуючими, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивний світогляд. Своєчасне втручання та допомога, а також робота з батьками дітей, які опинилися в складних життєвих обставинах може бути ключем до їх щасливого майбутнього, майбутнього родини та сприяти множенню здорових сімей України.

Практика та діяльність соціальних психологів та вчителів повинні сприяти розв'язанню наступних завдань:

- стабілізація емоційного та психофізичного стану дітей, які опинилися в складних життєвих умовах;
- зниження тривожності, ворожості, подолання травматичного досвіду, віктимізація, соціофобії та соціопатичних тенденцій;
- оптимізація самооцінки;

- зменшення конфліктів, відчуження та долання перешкод у спілкуванні;
- навчання навичкам адаптивної та успішної поведінки;
- підвищення рівня правових, психологічних, соціальних навичок та безпеки;
- соціальна інтеграція та професійне самовизначення.

В ході роботи було розроблено психокорекційну програму для сімей та дітей у складних життєвих обставинах. Дану програму планується апробувати найближчим часом у м. Запоріжжя на базі Благодійно-освітньої організації Центр Нова Надія. Програма потенційно має терапевтичний вплив, оскільки заняття розраховані на корекцію рівня тривожності, підвищення самооцінки, пізнання себе та власних емоцій. Також, вмотивованість психолога має великий вплив на роботу з дітьми. Власним теплом та любов'ю, він може дати набагато більше, ніж знання про копінг-стратегії, або самооцінку.

Програма передбачає залучення дітей та батьків. Так, обов'язково будуть залучені батьки, їм буде приділятися багато уваги, оскільки якщо йдеться про сім'ю в складних життєвих обставинах, мається на увазі про батьків та дітей. Травмованим батькам також потрібна психологічна підтримка та увага, теоретичні знання про те як справлятися зі стресом, як розуміти себе та власну дитину, як знайти сили вставити та бути мотивацією для своєї дитини. Сім'я може стати знов здоровою, коли вона буде отримувати допомогу та підтримку.

Психологічна допомога дітям та батькам з проявами психосоціального стресу, поведінкових симптомів, розладів комунікативного напрямку виконує практичний психолог, навчальні заклади, психологи центрів сімейного соціального обслуговування, діти та молодь, громадські психологи під час індивідуальних та групових консультацій, груп підтримки тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. и др.. Работа с детьми, пережившими психологические травмы : Методика группового тренинга. Спб. : Речь, 2012. 156 с.
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование : Изд. 2-е. М. : Независимая фирма Класс, 2004. 208 с.
3. Андреева А. Д. Психологическая поддержка в семье : 2-е изд. Екатеринбург : Деловая кн., 2000. 135 с.
4. Андреева Я. Ф. Соціальна психологія. Ніжин : НДПУ ім. М. Гоголя, 2004. 146 с.
5. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита : Психологический журнал. СПб. : 1994. Т. 15. № 1. С. 3–19.
6. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению : *Психологический журнал*. Москва, 2006. Т. 27. № 1. С. 122–133.
7. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика : учеб. пособие для студ. старших курсов психол. фак-тов и отд-ний ун-тов. Киев: Укртехпрес, 1997. 216 с.
8. Брайт Д. Стресс. Теории, исследования, мифы : Спб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. 352 с.
9. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. Киев : София, 2021. 224 с.
10. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия : курс лекций. Спб. : Речь, 2001. 245 с.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984. 200 с.

12. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навч. посіб. К. : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
13. Ващенко І. В., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
14. Виявлення, попередження і розгляд насильства та жорстокого поводження з дітьми : метод. мат. для прац. освіти / С.О. Буров та ін. Київ: КАЛИТА, 2007. 36 с.
15. Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы. Swiss Institute of Empowerment and Social Entrepreneurship, 2014. 166 с.
16. Грановская Р. М. Система психологической защиты и копинг-стратегии. Психология совладающего поведения : материалы Междунар. научн.-практ. / отв. ред. Е. Я. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. Кострома, 2007. С. 26–28.
17. Грановская Р. М., Никольская И. М. Психологическая защита у детей. СПб. : Речь, 2000. 507 с.
18. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб. : Питер, 2002. 495 с.
19. Дружинин В. Н. Психология семьи. 3 изд., испр. и доп. СПб. : Питер, 2005. 208 с.
20. Захаров А. Дневные и ночные страхи у детей. СПб. : Питер, 2000. 448 с.
21. Изард К. Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 2012. 464 с.
22. Ігнатенко К. В. Соціально-психологічні особливості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Луганськ : Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2011. № 4 (215). С. 54–62.
23. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья и соматические заболевания у детей. *Неврозы у детей и подростков* : Тезисы докл. всесоюз. конф., Москва, 17-18 дек. 1986 г. Москва, 1986. С. 64 – 67.

24. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2007. №4 URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2844>.

25. Красун А. Турчин Я. Бідність в Україні та шляхи її подолання. Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку : Зб. наук. пр. Вип. 20. Львів : 2008. С. 81-85.

26. Кудрина А.В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования. *Психологический журнал*. 2009. №3 URL: <http://www.psyanima.ru/>.

27. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии : подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2007. 256 с.

28. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. СПб. : Речь, 2006. URL: http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/pomosh/lebedeva_enciklopedia.pdf.

29. Максимова Н.Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. Актуальні проблеми психології : *Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2017. К. : ТОВ "Талком". Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. С. 292-298.

30. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Эксмо, 2005. 960 с.

31. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. Москва: Эксмо, 2006. 992 с.

32. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. СПб. : Евразия, 1999. 478 с.

33. Николс М. Семейная терапия. Концепция и методы. М. : Эксмо, 2004. 278 с.

34. Овсяннікова Я.О. Психологічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації. URL: <http://www.pravoznavec.com.ua/period/article/2142/%DF>. (дата звернення: 08.12.2021).

35. Оцінка потреб дитини та її сім'ї : метод, посіб. / І. Д. Зверева, З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко та ін. ; за заг. ред. І. Д. Зверевої. К. : Держсоцслужба, 2007. 44 с.

36. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт. / под ред. М.Н.Дымшица и Д.А. Леонтьева. М. : Смысл, 1993. 332 с.

37. Петрочко Ж. В. Діти у складних життєвих обставинах: соціально-педагогічне забезпечення прав : монографія. Рівне : О. Зень, 2010. 368 с.

38. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. К. : Шк. Світ, 2011. 128 с.

39. Погодин И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты : учебное пособие. М. : Флинта, 2016. 336 с.

40. Практикум по арт-терапии / под ред. А. И. Копытина. СПб. : Питер, 2001. 448 с.

41. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие/Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 672 с.

42. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы / под общей редакцией Н.В. Тарабриной. М. : Изд-во «Когито-Центр», 2007. 208 с.

43. Прихожан А. М. Психология сиротства. 3-е изд. СПб. : Питер, 2007. 416 с.

44. Про соціальні послуги : Закон України від 07.12.2017 р. № 2229-VIII. URL: <https://www.google.com/url?q=https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19%23n52&sa=D&source=docs&ust=1639219445461000&usg=AOvVaw04qlzG-2E-F1OtzXf5el0tBBP>, 2018, № 5, ст.35

45. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления / под ред. Волковой Е. Н. СПб. : Питер, 2008. 240 с.

46. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: Методи і техніки : Методичний посібник / З. Кісарчук, Я. Омельченко, І. Біла, Г. Лазос. / за ред. З. Кісарчук. Вінниця : ФОП Рогальська І., 2016. 234 с.

47. Психологічна допомога сім'ї : Навчальний посібник / за заг. редакцією З.Г. Кісарчук. К. : Главник, 2006. 160 с.

48. Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.

49. Психотерапевтическая энциклопедия / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. Изд. 2-е, доп. и перераб.. СПб. : Питер, 2000. 1024 с.;

50. Райкус Дж. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска : Практическое пособие : В 4 т. М. : Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2008. Т. 1. 288 с.

51. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей : ПАДАП, 2014. 122 с.

52. Сідлецька Л. І., Савельчук І. Б. Соціальна робота з сім'ями, які мають складні життєві обставини. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2015. №. 1-4. С. 110-118.

53. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах: запитання та відповіді : метод, посіб. / авт.-упор.: І. Д. Зверева, В. О. Кузьмінський, Ж. В. Петрочко та ін.. К. : Держсоцслужба, 2006. 80 с.

54. Соціальний супровід сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах : навч.-тренінг. модуль із підготовки спеціалістів центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді / за ред. І. Д. Зверєвої, Ж. В. Петрочко. К. : Держсоцслужба, 2008. 300 с.

55. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с. URL: [file:///D:/ Downloads/posttraumatic stress.pdf](file:///D:/Downloads/posttraumatic%20stress.pdf). (дата звернення 27.11.2021).

56. Фенихель О. Психоаналитическая теория неврозов / Пер. с англ. А. Б. Хавина. М. : Академический проект, 2004. 848 с.

57. Формирование «Я-концепции» в детском, подростковом и юношеском возрастах. URL: <https://moluch.ru/archive/13/1073/> (дата звернення 08. 04. 2021).

58. Фрейд З. Исследования истерии : В 26 т. / Пер. с нем. С. Панкова ; научная редакция М. Решетникова и В. Мазина. СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. Т. 1. 464 с.

59. Чепмен Г. Пять путей к сердцу ребенка. СПб. : Библия для всех, 2003. 272 с.

60. Чистяк О. В. Особливості психічного розвитку дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки, які виховуються у дитячих будинках сімейного типу. 2014. Вип. 2. С. 266–272.

61. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. К., 2017. № 2 (2). С. 28- 31.

62. Voeckaerts M., Minnaert A. Self-regulation with respect to informal learning. *International Journal of Educational Research*. 1999. №31. pp. 533-544.

63. Bowlby, J. Attachment. Attachment and loss. New York : Basic Books. 1969. Vol. 1. 326 pp.

64. Brisch K. H. Treating Attachment Disorders: From Theory to Therapy. The Guilford Press, 2004. 294 pp.

65. Dean M., Storch E.A. Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders. 2011th Edition изд. Springer, April 6, 2011. 532 pp.

66. Eckenrode J, Folkman S. The Social Context of Coping. New York : Plenum Publishing Co, 1991. pp. 13-29.

67. Hantke N., O'Hara R. Handbook of Mental Health and Aging. 3 изд. Academic Press, 2020. 493 pp.

68. Hartman A., Laird J. Family-Centered Social Work Practice. New York : Free Press, 1983. 419 pp.

69. Hughes, J. N., Cavell, T. A., & Willson, V. Further support for the developmental significance of the quality of the teacher–student relationship. *Journal of School Psychology*, 39(4), 2001. pp. 289–301.

70. Lazarus, R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991.

71. Lazarus, R. S. Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 136 pp.

72. Nickel R., Egle U.T. Psychological defense styles, childhood adversities and psychopathology in adulthood. *Child Abuse & Neglect*. 2006. №30. pp. 157-170.

73. Reddemann L. Piedfort-Marin O.. Stabilization in the treatment of complex post-traumatic stress disorders: Concepts and principles La stabilisation dans le traitement des troubles de stress post-traumatiques complexes : concepts et principes. *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2017. №1. pp.11-17.

74. Roth S. and Cohen L. J. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 1986, pp. 813–819.

75. Scherwath C, Friedrich S. Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung. München : Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag. 2016. 237 pp.

76. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. *Schema therapy : A practitioner's guide*. 1995. 62 pp.

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.

14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Тест шкільної тривожності Філіпса

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Ти хвилюєшся, коли вчитель має намір перевірити, чи знаєш ти матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього вимагає вчитель?
4. Чи сниться тобі сердитий учитель, коли ти не знаєш уроку?
5. Траплялося, щоб хтось з класу бив тебе, завдав шкоди?
5. Тобі часто хочеться, щоб учитель не поспішав під час пояснення нового матеріалу, поки ти всього не зрозумієш?
6. Чи сильно ти хвилюєшся під час відповіді або виконання завдання?
7. Чи буває, що ти боїшся висловлюватися на уроці, щоб не зробити безглузду помилку?
8. Чи тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєтесь?
11. Чи трапляється, що ти одержуєш нижчу оцінку, ніж сподівався?
12. Тебе хвилює, чи залишать тебе на повторний рік навчання?
13. Ти намагаєшся уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з однокласників не хоче робити те, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим як виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати оцінки, яких очікують від тебе батьки?
18. Ти боїшся іноді, що тобі стане погано у класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, непокоїшся, чи добре з ним справився?
22. Коли ти працюєш у класі, чи упевнений, що все добре запам'ятаєш?
23. Тобі сниться іноді, що ти не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість учнів ставляться до тебе дружньо?
25. Ти працюєш старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Ти відчуваєш, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що має намір перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш позитивні оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш з однокласниками, до яких іноді ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що дехто в класі говорить те, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, чи втрачають добре ставлення однокласників ті учні, які не встигають у навчанні?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти ставленням до тебе вчителів?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів і шкільних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе, що думають про тебе оточуючі?

38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Ти вважаєш, що одягаєшся у школі так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти, відповідаючи на уроці, замислюєшся, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи мають здібні учні особливі права, яких немає в інших?
42. Чи сердяться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Ти задоволений тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре тобі, коли залишаєшся сам на сам з учителем?
45. Чи сміються твої однокласники іноді твої зовнішності і поведінки?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?
48. Чи думаєш увечері у ліжку іноді з неспокоєм про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що абсолютно забув те, що добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель повідомляє про намір дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель говорить, що має намір дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи думаєш ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу перевірну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи часто відчуваєш, що робиш це погано?

58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до тесту

1-	7-	13-	19-	25 +	31-	37-	43 +	49-	55-
2-	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39 +	45-	51-	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42-	48-	54-	

Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).

2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.

3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.

4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).

6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.

7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).